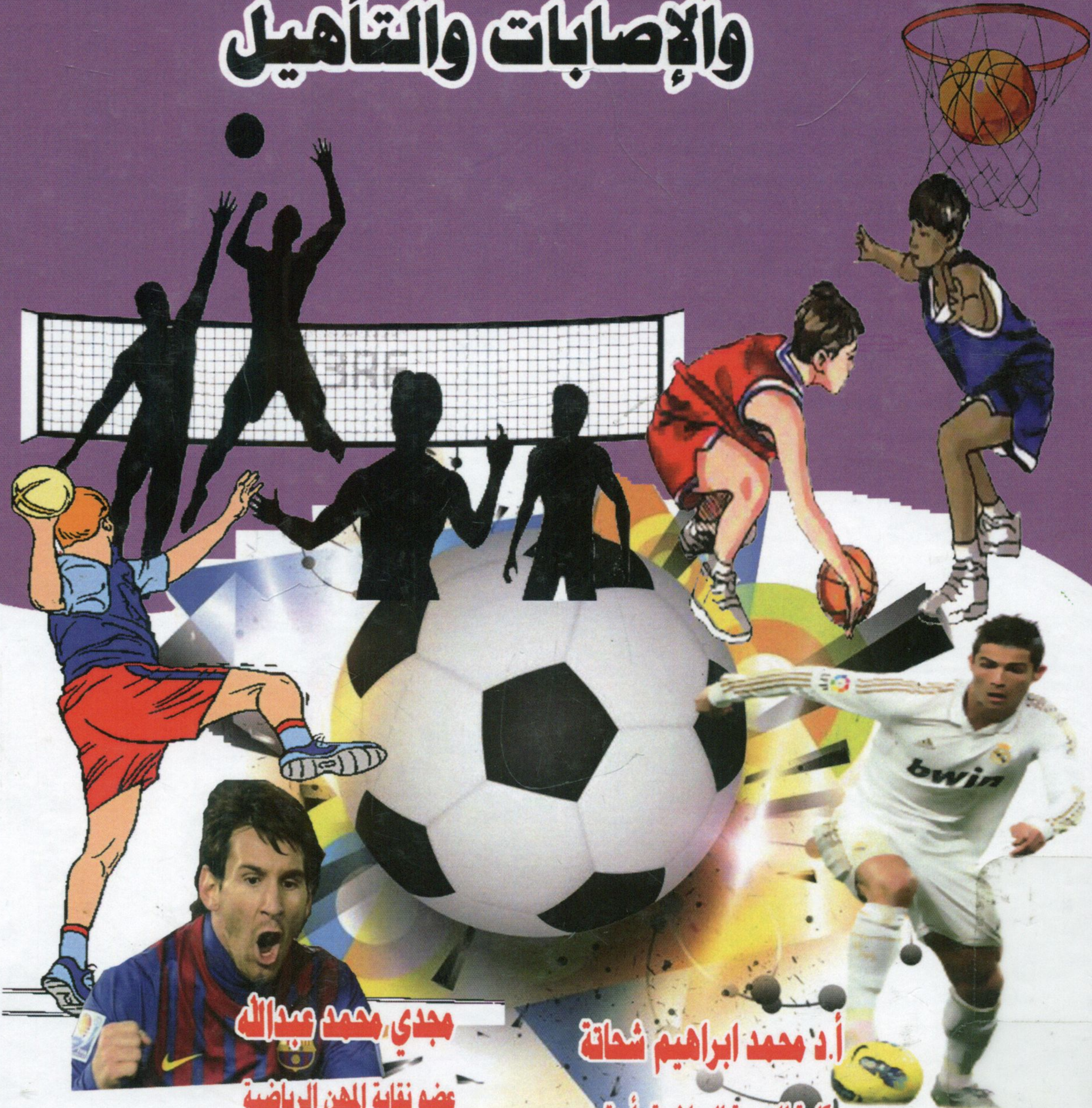


الموسوعة الرياضية

موسوعة الألعاب الجماعية

والإصابات والتأهيل



مجدي محمد عبدالله

عضو نقابة المهن الرياضية

شعبة التدريب

أ.د. محمد إبراهيم شحاتة

كلية التربية الرياضية - أبوقير

جامعة الإسكندرية

الموسوعة الرياضية

موسوعة الألعاب الجماعية

والإصابات والتأهيل

أ.د محمد ابراهيم شحاتة **مجدي محمد عبدالله**

كلية التربية الرياضية - أبوقير **عضو نقابة المهن الرياضية**

جامعة الإسكندرية **شعبة التدريب**

ماهي للنشر والتوزيع

2016

اسم الكتاب : الموسوعة الرياضية – موسوعة الألعاب الجماعية
والإصابات والتأهيل

المؤلف : ا.د محمد إبراهيم شحاته - مجدي محمد عبدالله

الناشر: ماهي للنشر والتوزيع

15 شارع عثمان فهمي – الرصافة – محرم بك – الإسكندرية – ج.م.ع

002034843427 -- ت: 00201003006034 جوال

mahy_mizo@hotmail.com:E mail

رقم الإيداع : ٢٠١٥/٩٧٧٦

الترقيم الدولي N.B.S.I

978-977-5862-77-8

حقوق الطبع محفوظة

اهداء

لكل محبي الرياضة من الناطقين بالعربية خاصة
أبنائي الطلاب والخريجين واللاعبين والمسؤولين
عنها ومن يحب أن يعلم ويتعلم ماهي الرياضة
الجماعية وأنواعها

المقدمة

من الحكمة (العقل السليم في الجسم السليم) تتجلى في أهمية الرياضة وممارستها ورفع اللياقة البدنية للمجتمع مع أهمية الثقافة الرياضية التي توضح وتبين للعامة قبل الخاصة أهمية الرياضة والألعاب الرياضية مما يضع علي المهتمين بها العبئ في تقديم المزيد من المراجع والكتب التي تعمل علي تثقيف العامة والخاصة.

فنجد أن المكتبة العربية تحتاج الي المزيد من المؤلفات العلمية النظرية منها والتطبيقية في مجالات الرياضة وخاصة ما يلقي الضوء ويساهم مساهمة فعليه في التعريف بالرياضة حيث تعتبر الرياضة أحد أهم الأنشطة الإنسانية التي عرفها الإنسان عبر مختلف العصور والحضارات علي الرغم من تفاوت التوجهات والرؤي وهي تساهم في التنشئة وبناء الشخصية .

القليل من الكتب والمراجع تقدم التعاريف والتثقيف للرياضة وأنواعها لذا قمنا بإعداد هذا الكتاب الموسوعي لتبين ما هي الرياضات الجماعية وأنواعها وتاريخ بدايتها والقوانين التي تحكم ممارستها والأجهزة المختلفة لهذه الألعاب وفي هذا الكتاب نقدم مجموعة من الألعاب مثل كرة الماء والكرة الطائرة الشاطئية والهوكي وكرة القدم واليد و السلة والكرة الطائرة وغيرها

نرجوا ان يكون هذا الكتاب مرجعاً معاوناً للجميع في مجال التربية الرياضية والتثقيف الرياضي لكل المهتمين بالرياضة بكافة الوطن العربي

المؤلفان

الرياضة

تدل الآثار المصرية القديمة على أن المصريين القدماء كانوا يمارسون أنواعا من الرياضة منها المصارعة والرقص. ولا شك في أن الرياضة ثبتت نفسها كعامل مهم لتدريب المحاربين، وفي كثير من اللوحات صورا لفراعنة مصر وهم يمارسون صيد الأسود والغزلان بالقوس أثناء ركوبهم عربتهم الحربية. وتدل آثار العصر اليوناني مثل الملعب الأولمبي باليونان، على أن العديد من الرياضات كانت تنظم لها المسابقات للمشاركين من بين البلاد اليونانية. وقد استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي مثل مطاردة الفريسة من أجل لقمة العيش فقد استوحى منها رياضة العدو والرمية، القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحى منه رياضة القفز، السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحى منها رياضة السباحة، استعمال الخيل للتنقل وقد استوحى منها رياضة سباق الخيل.

الرياضة مفيدة للصحة و الجسم وهناك أيضا الرياضات كان يمارسها الصينيون منذ الآلاف السنين حيث كانوا يلعبون كرة القدم بالحديد وان هناك اطفال يمارسونها ويشوتونها بعيدا ويركضون وراها

فوائد الرياضة والحركة

الرياضة تلعب دوراً أساسياً في أي حمية يمكن اتباعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرابيين، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما أنها تزيد الثقة بالنفس. حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل " الاندرفينس" التي تجعل الإنسان يشعر بأنه

في حال أفضل. كما أن هناك العديد من ألعاب الرياضة التي تتميز بالتشويق مثل كرة القدم والقفز العالي وسباق الحواجز.

أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة البدنية تفيد الجسم كثيراً وتؤدي إلى:

- التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري
- تحكم أفضل بنسبة سكر الدم
- التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين والكolesterol
- المحافظة على الوزن
- التقليل من الإصابة بالبرد
- ذاكرة أفضل ونوم أفضل
- المحافظة على المفاصل
- زيادة الثقة بالنفس
- تحكم أفضل بالضغطات والتوتر.
- زيادة الحيوانات المنوية .
- تساعد التمارين الرياضية على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة ومن هنا نستكشف أن الرياضة تعلم الصبر، كذلك ترتبط الرياضة بالاحترام إذ على الرياضي احترام قواعد اللعبة.
- هذا بالإضافة إلى أن الرياضة تعلم الفرد التنافس النزيه، التحدي عندما تحصل مباريات بين فرق، وكذلك تعلم الجراءة، إذ أن الرياضة

تتمي الثقة بالنفس في الفرد، وتعلمه التركيز وعديد من القيم الأخرى التي تساعد على التأقلم في المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس ولكن لتهديب النفوس.

• هناك دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط.

• تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرابين وأيضا العقل السليم في الجسم السليم ، يذكر أن 5% فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام.

وتقول الدراسات الطبية أنه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للاكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى....وقال البحث إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الأندورفينس التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل. وتقول سيليا ريتشاردسون المديرة بمؤسسة الصحة العقلية "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا." ووجدت الدراسة ان عدد الأطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد ارتفع بدرجة كبيرة، فقبل 3 سنوات كان 41 % فقط

يرون أن التمارين تمثل علاجاً "فعالاً أو فعالاً للغاية" بالمقارنة بـ 61 % حالياً.

ويقول أندرو ماكولوج المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية "إن الإكتساب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعاً وأن تتاح للمرضى فرصة للاختيار". تنشط الرياضة الدورة الدموية للجسم.

الرياضة الجماعية أو الألعاب الجماعية

أي رياضة أو لعبة يمارسها عدد من اللاعبين يعملون ضمن فريق من أجل تحقيق هدف أو فوز مشترك، ويمكن القيام بذلك من خلال عدد من الطرق مثل التفوق على الفريق المنافس.

يقوم أعضاء الفريق بتحديد الأهداف واتخاذ القرارات والتواصل وحل المشاكل في جو الثقة من أجل هدف أساسي هو تحقيق الفوز.

من الألعاب الرياضية الجماعية: الهوكي وكرة القدم والبيسبول وكرة السلة والكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية والتنس وكرة الماء والتجديف والرجبي والكريكيت وكرة اليد وغيرها الكثير. من الألعاب التي يمارسها الإنسان ويتنافس لتحقيق الإستمتاع له وجمهوره مع تحقيق الانتصارات والمراكز المتقدمة .

إيجابيات الرياضة الجماعية:

- من إيجابياتها و البعض من يعرفها هي تنمية روح الفريق حيث تحس المجموعة ككل بالمسؤولية ؛ حيث أن كل أعضاء الفريق يقتسمون الأفراح و الأحزان

- تقوية عزيمة و طموح الشخص لأنه يحس بالمساندة و التشجيع ، و إذا كانت المجموعة تشتغل لمدة طويلة بعضها البعض و أقصد بالإشتغال التمارين الرياضية فهذا سيولد إنسجام داخل المجموعة و بالتأكيد تحقيق مبتغى المجموعة و الوصول إلى القمة
- ومن ايجابياتها هي الروح الرياضية الجماعية و التعاون كاصلاح الاخطاء بينهم و المساعدة .
- للرياضة دور كبير في حياتنا فبدونها لن يستمر الانسان لانها تقويه و ترفع روح التحدي به و تزعمه فلولاها لما استطاع الانسان الوصول الى هذه الحالة التي نحن بها يا التطور التكنولوجي و العلمي.
- الاستمتاع بالعمل من خلال فريق العمل وكيفية تحقيق التجانس بين افراد الفريق يعود علي اللاعبين والاجهزة الفنية بالكثير من الفوائد في تطوير وتنمية الذات والتنمية البشرية في المجتمع .
- تعمل الألعاب الجماعية علي تنمية اساليب التواصل والاتصال الجماعي وكيفية التعامل من خلال الضغوط وخاصة اثناء العمل كما يحدث اثناء ممارسة الفريق للمباريات
- وجودك

كرة الطائرة الشاطئية



الكرة الطائرة الشاطئية هي لعبة رياضية متطورة من لعبة الكرة الطائرة الشعبية، وتمارس على الشواطئ في العديد من دول العالم. بخلاف الكرة الطائرة، تمارس الكرة الطائرة الشاطئية خارج الصالات، على الساحات الرملية التي إما أنها جاهزة أو مصممة كساحة لعب. بدلاً من فريقين مكونين من ستة لاعبين، كل فريق في كرة الطائرة الشاطئية مكون من لاعبين فقط. هناك الكثير من الفروق بين الكرة الطائرة العادية والشاطئية أبرزها طول ملعب، حيث طول ملعب كرة الطائرة الشاطئية 8×8 متر وليس 9×9 متر

تاريخها :

بدأت رياضة الكرة الطائرة الشاطئية في سانتا مونيكا، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية في العشرينات. في عقد لاحق ظهرت الرياضة في قارة أوروبا. نظمت بعض المسابقات للرجال (فرق مكونة من لاعبين) في سانتا مونيكا في الأربعينات. وفي نفس المكان تمت محاولة تنظيم دوري محترف في الستينات، إلا أنه لم ينجح، ولكن تمت ممارسة الرياضة احترافياً في فرنسا حيث نظم دوري وكانت مكافئته 30000 فرنك فرنسي. وبدأت في سانتا مونيكا في العقد التالي بعض الدوريات الناجحة التي دعمتها بعض الشركات ورغم بداية ظهور اللعبة منذ زمن طويل، إلا أنها لم تشتهر عالمياً إلا في التسعينات.

في الأولمبياد

دخلت كرة الطائرة الشاطئية الجدول الأولمبي بدءاً من دورة برشلونة ١٩٩٢ بفتيتها للرجال والسيدات لكن بشكل استعراضي، أما الاعتماد الرسمي فيعود لدورة أتلانتا ١٩٩٦ والتي فاز فيها زوجي أميركي رجالاً أمام مواطنين آخرين لهما، فيما نالت برازيلتان لقب السيدات امام مواطنتين أخريين لهما. وفي الدورات التالية حافظت الولايات المتحدة على لقبها لدى الرجال في سيدني ونالت استراليا لقب السيدات، فيما فازت البرازيل بلقب الرجال في أثينا والولايات المتحدة بلقب السيدات.

تعد البرازيل والولايات المتحدة من أقوى المنتخبات التي سيطرت على البطولات لعدة عقود. كما ظهرت بعض المنتخبات القوية الأخرى مثل

أستراليا. هذه المنتخبات الثلاثة هم الفرق الوحيدة التي حصلت على الميدالية الذهبية في الأولمبياد الصيفي منذ إدخال اللعبة عام 1996 في أتلانتا ، كان أول ظهور أولمبي لكرة الطائرة الشاطئية في عام 1996 في دورة أتلانتا بالولايات المتحدة الأمريكية ، وخلال تلك الدورة فاز فريق الولايات المتحدة المؤلف من كارتن كيرالي وكينت ستيفس وفريق البرازيل المؤلف من جاكى سيلفا و ساندرا بآيرس ، بأول ميدالية ذهبية لهذه اللعبة ، وأعتبرت كيرالى اعظم لاعبة كرة طائرة على الشواطئ لانها حققت ميداليات ذهبية اولمبية فى دورتي لوس انجلوس 1984 وفى سيول 1988.

خصائص اللعبة :

الكرة الطائرة الشاطئية هي لعبة تلعب بين فريقين بلاعبين اثنين لكل منهما على ملعب رملي مقسم بواسطة شبكة ، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد ، بسبب الصعوبات الكثيرة للعب في المناطق المفتوحة مثل الرمل والشمس و الرياح ، يتعين على لاعبي كرة الطائرة الشاطئية ان يتمتعوا بمهارات متميزة وسرعة باللعب . ويجب على لاعبي الفريق الواحد أن يكونوا متوافقين تماما ، وإلا سيكونون صيدا سهلا امام الخصوم الذين سيستغلون نقاط ضعفهم . .

بعض قوانين الكرة الطائرة الشاطئية:

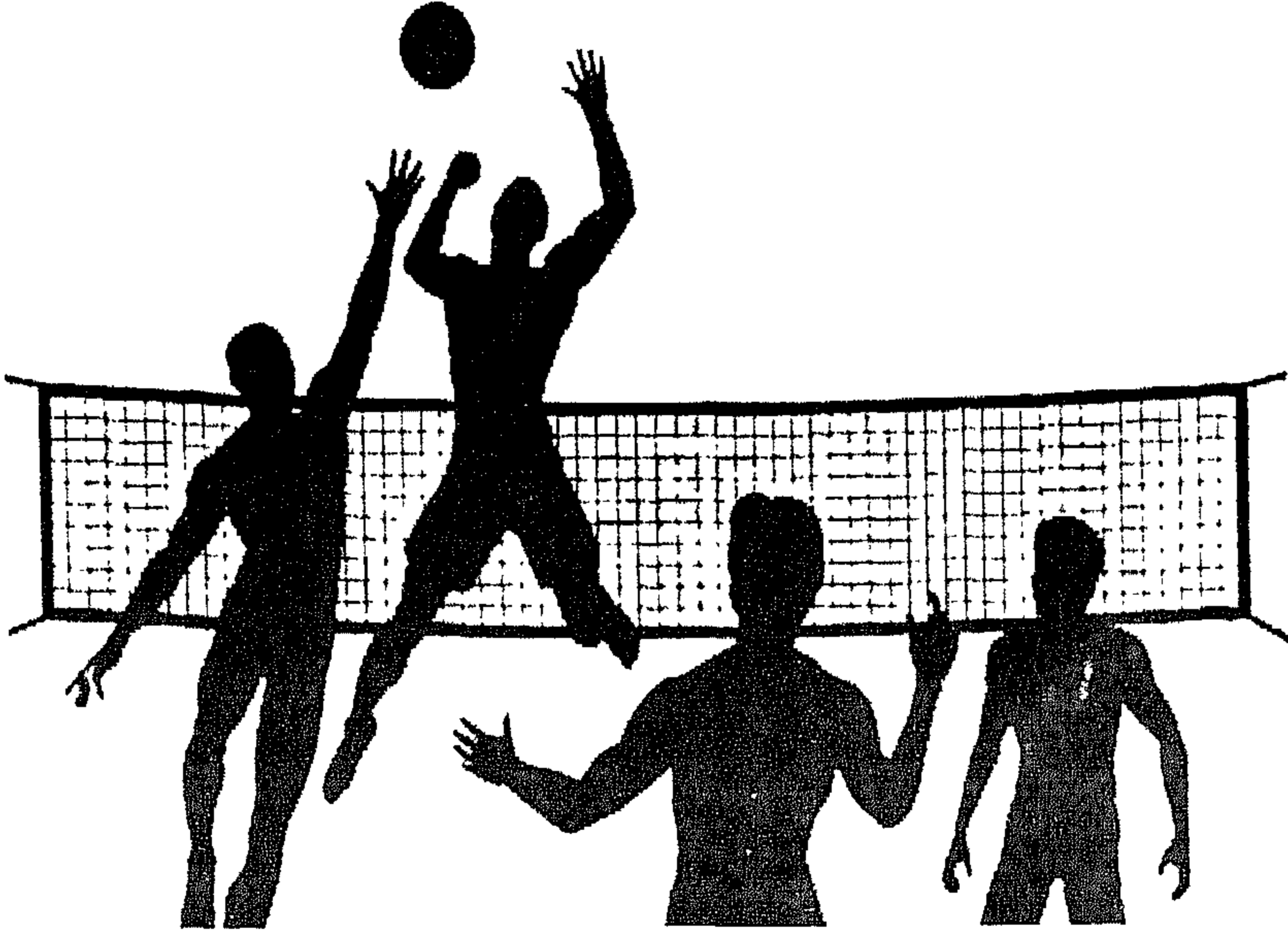
- توضع الكرة في اللعب بالإرساء بأن تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ، يستمر التداول حتى يتم إسقبال الكرة على الملعب أو تذهب خارجا ، أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة .

- في الكرة الطائرة الشاطئية الفريق الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقطة) ، وعندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول ، فإنه يكسب نقطة والحق في الإرسال ، ويجب على اللاعب المرسل أن يتناوب في أي مرة يحدث هذا.
- تلعب المباريات بأفضل ثلاثة أشواط باستخدام نظام نقطة السباق . وأول شوطين يُلعَبَانِ إلى 21 نقطة ، أما الشوط الترجيحي الثالث فيُلعب إلى 15 نقطة .
- يجب أن يفوز الفريق في الشوط بفارق نقطتين . وليس هناك سقف زمني ، أي ان تستمر المجموعة حتى يتمكن أحد الفريقين من تحقيق النقطتين.
- في حال وجود أربعة لاعبين تكون المباراة إلى خمس وعشرين نقطة ويتبادل الفريقان أماكنهم كل عشر نقاط،
- إذا كانوا خمسة لاعبين فتكون المباراة إلى واحد وعشرين نقطة ويتبادل الفريقان أماكنهم كل سبع نقاط،
- إذا كان اللاعبون ستة فتكون المباراة إلى خمس عشر نقطة ويتم استبدال الأماكن كل خمس نقاط،
- يتم تبديل الأماكن في الحالات السابقة كلها دون أخذ استراحة.
- ويجب على لاعبي كل فريق استبدال أماكنهم بعد كل إرسال. و في أثناء اللعب لا يجوز للكرة أن تتعدى حدود الملعب،
- على اللاعب أن لا يلمس الشبكة بأي جزء من جسده أو ملابسه ولا يعتبر خطأ إذا اصطدمت الكرة بالشبكة من غير قصد.

- يمكن للكرة أن تلمس أي جزء من الجسم ولكن لا يمكن ردها أو إرسالها إلا عن طريق اليد أو الذراع،
- يمكن للفريق أن يلمس الكرة ثلاث مرات متتالية مع العلم أن رد الكرة في المرة الأولى يعتبر اللمسة الأولى ويحق للاعب الذي رد الكرة أن يضربها مرة أخرى ولكن في هذه الحالة يبقى للفريق لمسة واحدة فقط لإرسالها إلى الخصم إلا أعتبرت نقطة عليهم.
- يغطي كل فريق مساحة ٦٤ م ٢ (٨×٨) وتعتبر كبيرة بالنسبة للاعبين وخصوصا على الرمل.
- دائما يكون احد اللاعبين على الشبكة لقيام بالصد الدفاعي فيما يكون الآخر خلفه لتغطية المنطقة الخلفية في حالة الدفاع.
- التقنيات الأساسية هي نفسها المعتمدة في كرة الطائرة العادية من إرسال وهجوم ودفاع وصد..
- لا يوجد أخطاء في الدوران كما في الطائرة العادية.
- لا يوجد تبديلات ولا يوجد لاعب ليبيرو.
- لا يوجد خط للثلاثة أمتار.
- الكرة تكون أنعم مع ضغط داخلي أخف وحجم أكبر من الكرة العادية للطائرة.

الكرة الطائرة Volleyball

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.



أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900. تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

أصل اللعبة:

في 9 فبراير عام 1895 م، الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي آنذاك باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضاً من خصائصها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بدل الجهد.

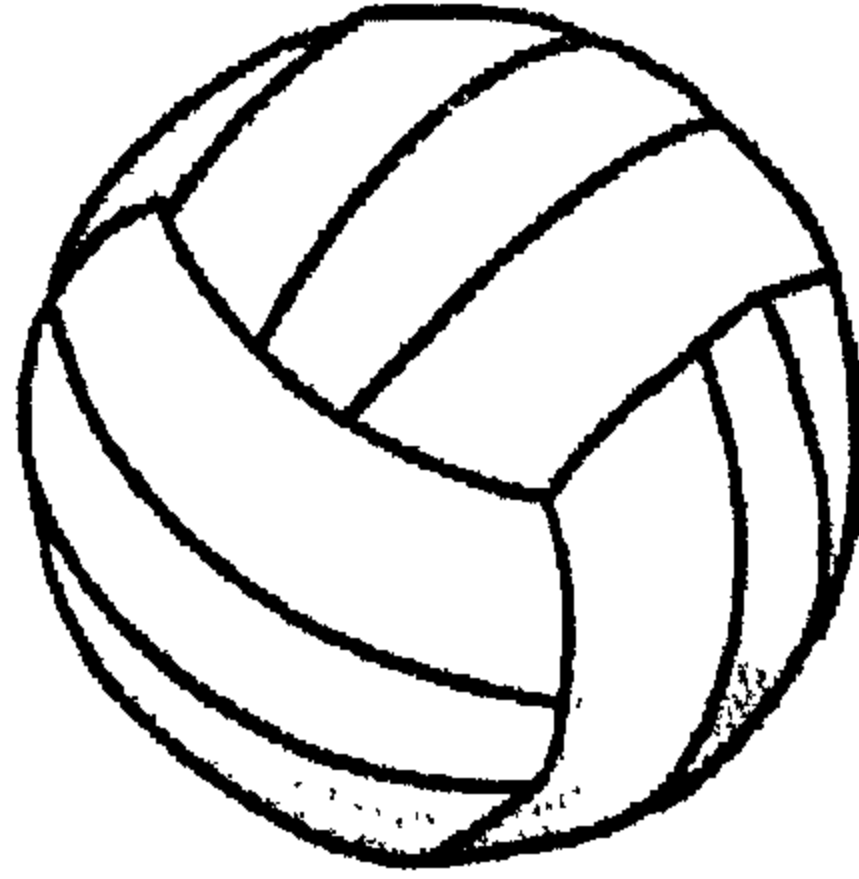
التطورات اللاحقة:

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام robaine اشترطت وجود شبكة على ارتفاع 6 أقدام و 6 بوصات، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قدم. وعدد اللاعبين محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريق. وإلى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1896 استبدل اسم الرياضة إلى "فوليبول (volleyball)" بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

كرة الطائرة في الألعاب:

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964 وظهرت الكرة الطائرة بالألعاب الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العنية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانطا.

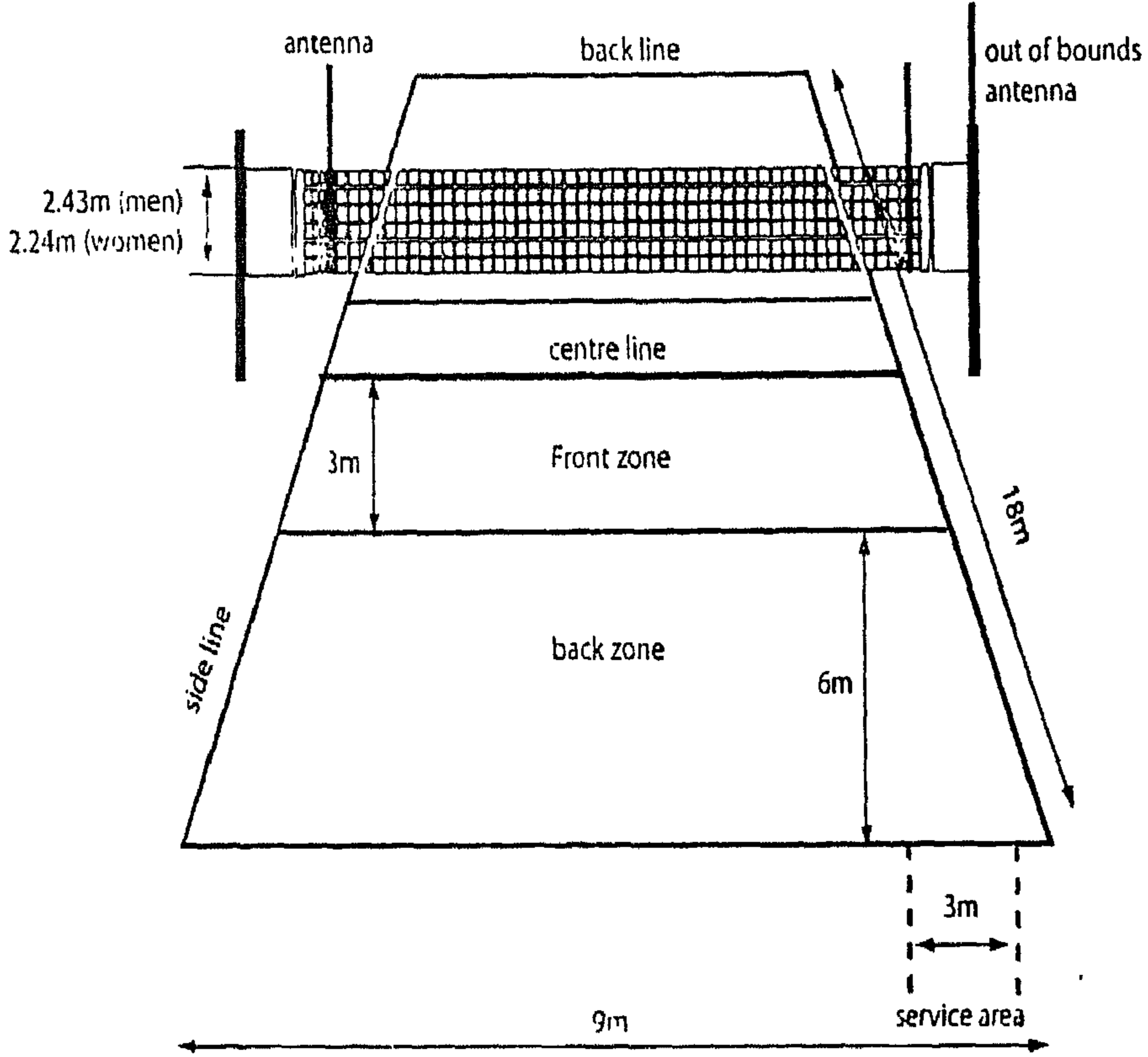
الكرة



كرة متوسطة أصغر من كرة القدم وأخف منها وزنها ما بين 260 جرام إلى 230 جرام كره متوسطة اصغر من كرة القدم وأخف وزنا منها ووزن الكره في الملاعب الخارجية 220 جرام / 210 جرام اما في الملاعب الداخلية مثل الصالات فهي 200 جرام وهناك بعض الدول تستخدم كرة وزنها 190 جرام ومنت لزيادة سرعة الكرة في الهواء ، ويتراوح محيطها بين 65 سم و 76

سم

الملاعب



أشكال العام لمخطط ملعب الكرة الطائرة

تلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خادس مستطيل طوله 18 × 9 أمتار، مقسم إلى قسمين (لل فريق)، طول كل منهما 9 × 9 أمتار، تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها (5 سم) ، يفصل بينهما خط المنتصف يوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشباك، وارتفاعه 2.43 متر للرجال، و 2.24 متر للنساء. يرسم على مسافة ثلاثة أمتار من خط

المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف ، يقسم كل مربع إلى منطقتين ، تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية ، والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع .تحدد منطقة الإرسال بخط طوله (15 سم) ويبعد عن خط النهاية (20 سم) ، ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة ارتفاع سقفها لا يقل عن سبعة أمتار .

الشبكة

طولها تسعة أمتار ونصف المتر وعرضها متر واحد . على جانبيها قضبان من مادة (الفير كلاس) طول القضيب (180 سم) وارتفاع الشبكة (243 سم) للرجال و (224 سم) للسيدات .

قواعد اللعبة:

- **تشكيلة الفريق :** يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعبا، 6 يلعبون و 6 احتياط، ومدرّب ومساعد مدرّب، ومدرّب لياقة، وطبيب رياضي.

- **قيادة الفريق :** يعتبر كابتن الفريق والمدرّب، مسئولين عن أسلوب لعب وتصرفات الفريق عموما.

- **كسب النقاط :** يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح في رمى الكرة لتلامس ارضية ساحة الخصم، أو عندما يرتكب الفريق الخصم خطأ (فاول)، أو عندما يحصل الفريق الخصم على عقوبة من أى نوع كانت.

- **الأخطاء :** يحسب فاول أو خطأ على الفريق عندما يقوم أى من اعضاءه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة، أو منافع للاخلاق الرياضية.

- ويكون الحكم مسئولاً عن تقييم درجة الخطأ. وإذا تم ارتكاب خطأين أو أكثر بالتعاقب، فيحتسب الخطأ الأول فقط. وإذا ارتكب أى من الفريقين خطأين أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده، ويُعاد الأرسال، يمنع لمس الشبكة.
- يحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من ساحته إلى ساحة خصمه ولم يستطع الخصم ردها، ويواصل الأرسال إلى أن يستطيع الفريق الخصم رد الكرة ويحصل على نقطة وينتقل الأرسال إليه.
- يفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على 25 نقطة وبتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلاً (25 - 23).
- فى حالة تعادل الفريقين 24 - 24 لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى أن يتقدم أحد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز (26 - 24) أو (27 - 25)، على سبيل المثال.
- للفوز بالمباراة، يتعين على أحد الفريقين أن يفوز بثلاثة أشواط، وإذا تعادل الفريقان 2-2، فتحسم المباراة بالجوء إلى شوط خامس حاسم من 15 نقطة، ويتعين أن يتقدم الفائز بنقطتين على الأقل.

طريقة اللعب:

تلعب الكرة الطائرة عن طريق كرة ترسل من منطقة الإرسال في الملعب إلى الجهة الأخرى ، ويجب أن تمر فوق الشبكة من غير أن تلمسها أو تلمس العمود الذي ترتكز عليه الشبكة ، يقوم أعضاء الفريق بتبديل مراكزهم في الملعب بعد كل مرة يفوز فيها الفريق بالإرسال ، وذلك مثل

تبديل عقرب الساعة ، حتى يتسنى لكل لاعب أن يقوم بالإرسال والدفاع والهجوم.

وتتألف المباراة من خمسة أشواط على الأكثر ، يفوز فيها الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط قبل الفريق الآخر .

يجب على اللاعب ان يتمكن من ضرب الكرة إلى ساحة الخصم في مكان واهن أو على شخص ما مباشرة، وتكون أكثر الضربات تأثيراً عندما تهباً الكرة من أحد اعضاء الفريق إلى المهاجم ويقوم الأخير بضربها بسرعة عالية ودقة

الأخطاء الشائعة في الكرة الطائرة

- مس الشبكة أثناء الدفاع أو الهجوم.
- لمس خط النهاية أثناء ضرب الإرسال.
- ضرب الكرة بشكل متتابع ومتصل من نفس اللاعب إلا في حال صد الهجوم.
- ضرب الكرة ضربة هجومية من لاعب في المنطقة الخلفية .

كرة الماء water polo

كرة الماء water polo من الألعاب المائية، ويمكن أن تتبع ألعاب الكرات أو ألعاب الهدف، وتتطلب من اللاعبين كفاً رجولياً ومجهوداً متميزاً في التدريب والمباريات، ويحتوي ذلك الأداء الحركي الجيد، واللياقة البدنية العالية.

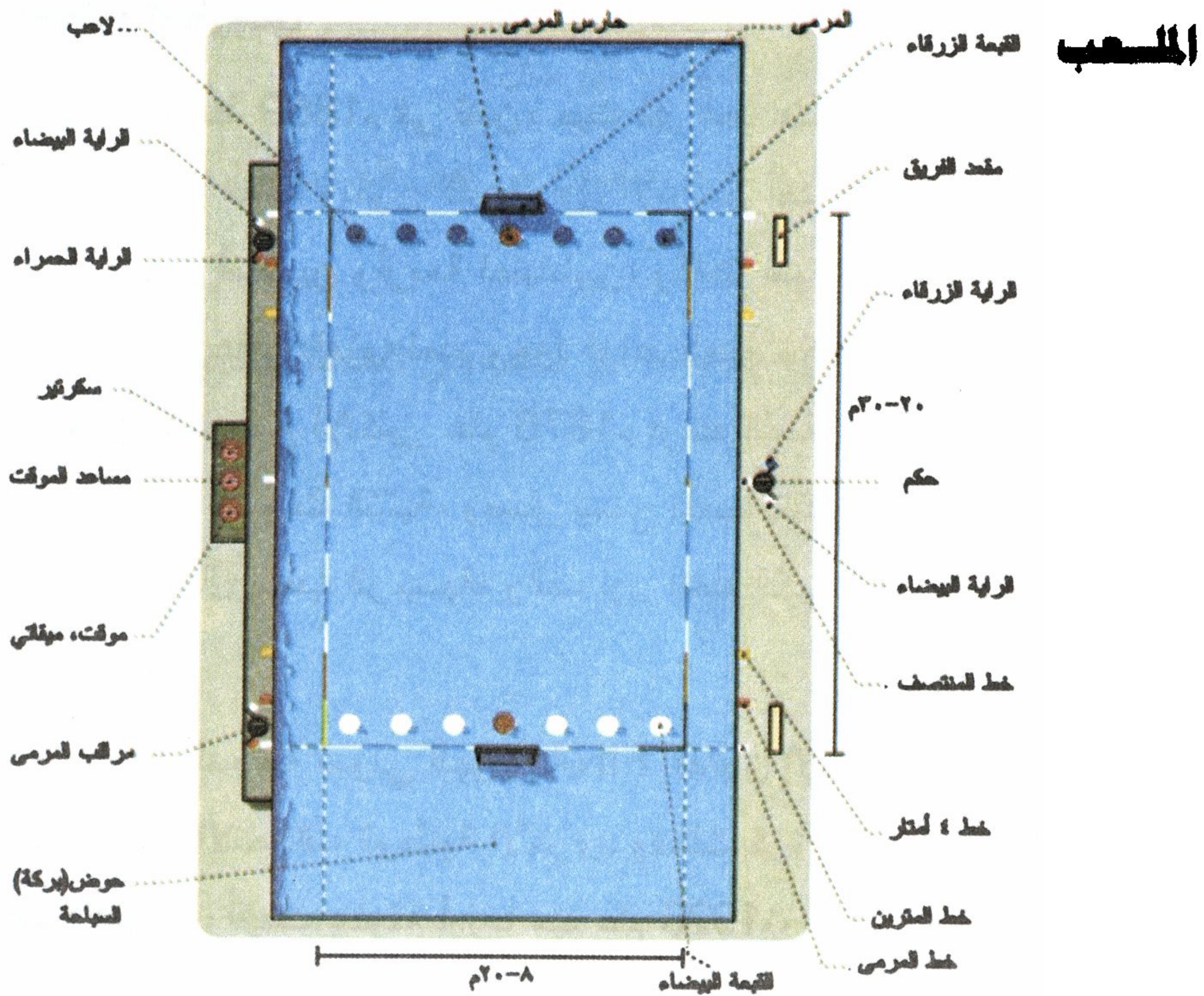
وفكرة اللعبة أن يحاول الفريق، وفق القانون، إدخال الكرة باليد غالباً في مرمى الخصم، وحماية مرماه من هجماته، وتمارس هذه اللعبة على صعيد الرجال والشباب والناشئين كما توجد فرق خاصة للسيدات في بعض الدول الأوربية والمتقدمة باللعبة في العالم.

التطور التاريخي

بدأت اللعبة منذ 1869م في لندن، حيث فكر أحد عشاق السباحة بممارسة كرة القدم في الماء. وتكوّن الفريق أول الأمر من أحد عشر لاعباً، ثم أصبح سبعة لاعبين أساسيين وأربعة احتياطيين، وكانت المباريات الأولى عشوائية تشبه المصارعة في الماء؛ لعدم وجود قواعد للعب. وكان يسمح بلعب الكرة بالرجلين، ثم وضع الإنكليز عام 1876م قواعد اللعبة الأولى التي تبديلت وتحسنت في السنوات التالية، وصار يسمح للعب بالقدم واليد، ثم باليد غالباً. وتحددت أشكال اللعب الرئيسية، وألف أول اتحاد إنكليزي لكرة الماء عام 1889م.

اعتمد اتحاد السباحة الدولي للهواة FINA القانون الإنكليزي عام 1911م وعممه على الاتحادات الوطنية الأخرى. ودخلت كرة الماء الألعاب الأولمبية عام 1900م وأقيمت بطولة أوروبا منذ عام 1926م، ثم انتقلت اللعبة إلى

أمريكا وآسيا وأستراليا وإفريقيا في الثلاثينات من القرن العشرين. وتقام للعبة مباريات محلية وقارية وعالمية للناشئين والشباب والرجال والسيدات. وأقيمت بطولة كأس العالم منذ عام 1973، وتعد الدول الأوروبية اليوم في مقدمة دول العالم مثل يوغسلافيا والمجر وكرواتيا وإيطاليا وألمانيا وروسيا، ومن الدول العربية مصر والكويت والسعودية والمغرب والجزائر وتونس وسورية. ولا تزال دورات الألعاب الأولمبية، هي أهم بطولة لكرة الماء، على مستوى العالم، للرجال، أما بطولة السيدات فلم تدرج ضمن الألعاب الأولمبية بعد. وتقام بطولة عالمية خاصة لهن. وتعد كرة الماء للسيدات، من أصعب الألعاب، نظراً للطبيعة العنيفة للعبة، وما تحتاج له من مهارات يجب أن تتقنها اللاعبات، مثل السباحة، والباليه المائي، ذلك حتى تتمكن من إجادة الوقوف والتحرك في الماء .



حدود الملعب، تستخدم حبال خاصة لتحديد الخطين الجانبيين وخطي المرمى. وتوضع علامة بيضاء على الطرفين الجانبيين لخط المرمى، ويوضع على الخطين الجانبيين ومن الطرفين علامة حمراء لخط 2m، وعلامة صفراء لخط 4م، وعلامة خضراء لخط 7م، وعلامة بيضاء لخط منتصف الملعب، أما المرمى فيبلغ ارتفاع العارضة من أسفلها حتى سطح الماء 90cm وطوله بين القائمين 3m. وإذا كان عمق الماء أقل من 1.5m فيجب أن تكون المسافة من القاع وحتى أسفل العارضة 2.4m.

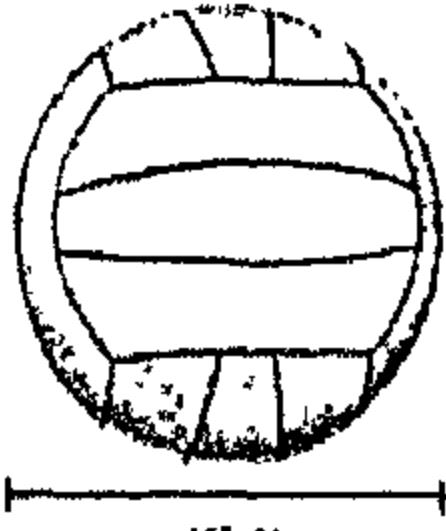
يبلغ طول الملعب 30m، وعرضه 26m، ولا يقل عمق الماء فيه عن 1.8m، وتوضع علامات مميزة على جانبي الملعب، تبين خط المرمى، وخطي المترين، والأربعة أمتار، وكذلك خط منتصف المسافة، بين خطي المرميين. وتُميّز هذه الخطوط عن طريق الألوان كالآتي :

• اللون الأصفر: لخط الأربعة أمتار، من خط المرمى.

• اللون الأحمر: لخط المترين، من خط المرمى.

• اللون الأبيض: لخط المرمى، وخط المنتصف.

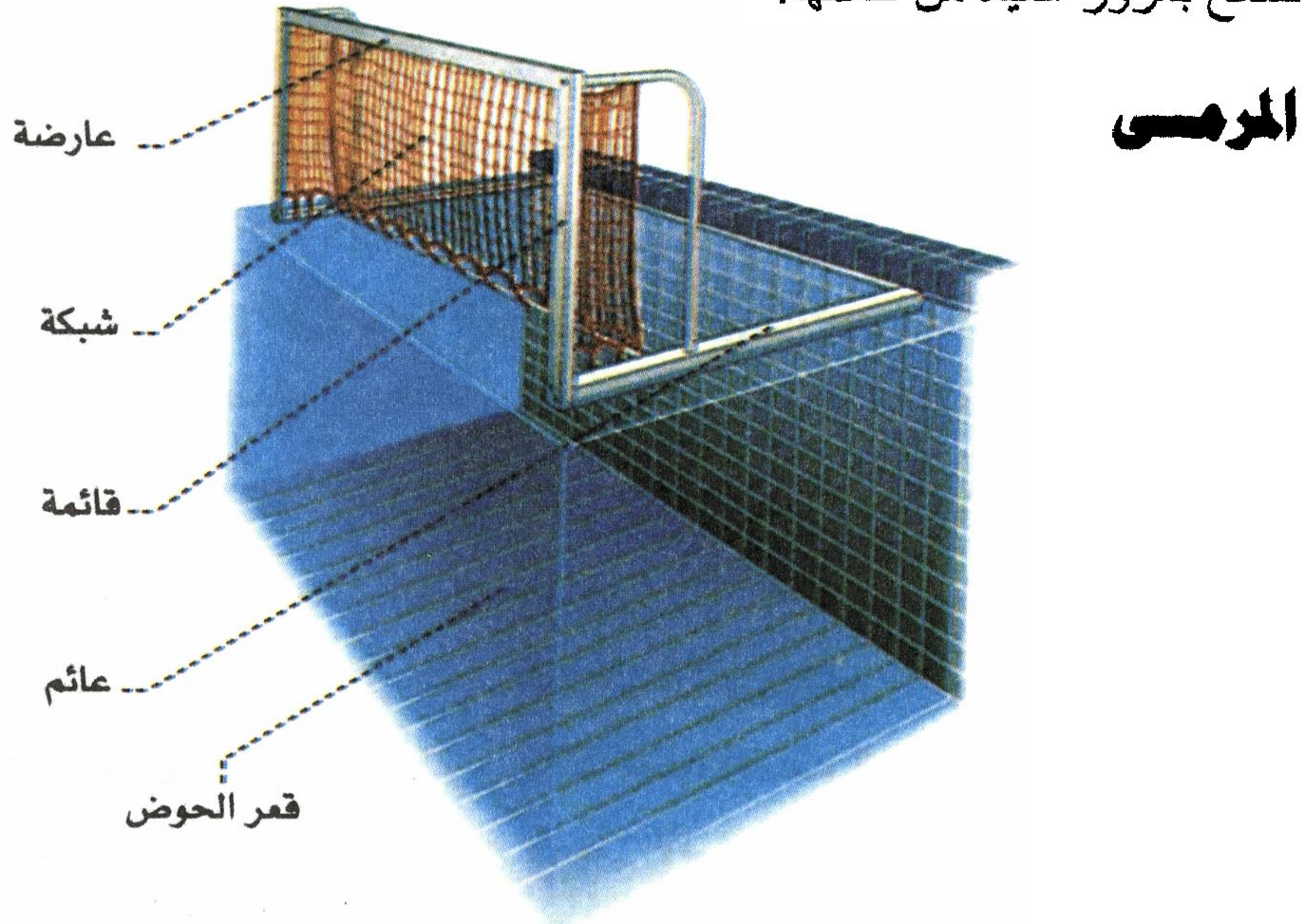
أما حدود الملعب في النهايتين، فتكون على بعد 30cm خلف خط المرمى. وتترك مسافة خاصة للحكام حول الملعب، خارج حمام السباحة، كما تخصص أماكن عند خطي المرمى، لمراقبة الأهداف .



الكرة..

محيط الكرة من 68 — 71سم، وهي محكمة الإغلاق (بدون شريط)، وتزن 400 — 450 جرام ، ويبلغ ضغط الهواء الجوي فيها من 13 — 14 رطلاً

لكل بوصة مربعة وهي تطفو على سطح الماء، خالية من المواد الدهنية، ولا تسمح بمرور المياه من خلالها.



المرمى

مخطط مرمى كرة الماء

تصنع قوائم المرمى وعارضته إما من الخشب، أو البلاستيك، أو المعادن، وتدهن باللون الأبيض، وهي مستطيلة القطاع، مستقيمة، وتركب القوائم عمودية على خط المرمى. وتبلغ المسافة بين قائمي المرمى، من الداخل، ثلاثة أمتار، ويكون ارتفاع العارضة، من الداخل، 90cm عن سطح الماء. وتربط الشباك بمثبتات المرمى.

اللاعبون

يتكون كل فريق من 13 لاعباً: حارس مرمى، و6 لاعبين أساسيين، و6 آخرين احتياطي للتبديل. ويلبس اللاعبون لباس بحر نصفي، ولا يسمح للاعبين بوضع شحم، أو زيت، أو ما شابه ذلك على أجسامهم. كما لا يسمح

لهم ارتداء أشياء معدنية، قد تسبب إصابة لباقي اللاعبين، مثل: الساعات،
والقلادات، والخواتم .

يزود غطاء الرأس بواقٍ طري للأذن. وترقّم أغطية الرأس من على
الجانبين، فيلبس حارس المرمى غطاء الرأس رقم 1، ويلبس باقي الفريق
أغطية مرقمة من 2 إلى 13

ولتمييز الفريقين في الملعب يلبس أحدهما أغطية زرقاء قاتمة،
والآخر أغطية بيضاء، ما عدا حراس المرمى فيكون غطاء رأسيهما أحمر .

التحكيم

يقوم بتحكيم المباراة حكمان، ومراقبا أهداف، أو حكمان دون مراقبي
الأهداف، أو حكم واثنان من مراقبي الأهداف. ويزود الحكم بصفارة قوية
لإعلان بدء المباراة، واستئناف اللعب، وإعلان الأهداف، ورميات المرمى،
والرميات الركنية. ويقف الحكم في المكان، الذي يمكنه من ملاحظة جميع
اللاعبين، فللحكم سلطة إخراج أي لاعب من الملعب. ويوقف الحكم المباراة
إذا رفض لاعب الخروج من الماء، أو إذا تراءى له أن في سلوك اللاعبين
أو المتفرجين، ما يمنع من استمرار المباراة في سلام .

ويزود الحكم بعصا طولها 70cm، مثبت بأحد طرفيها علم أبيض
وبالطرف الآخر علم أزرق، إشارة إلى لون أغطية رأس كل فريق، للإشارة
به عند احتساب رمية المرمى

العلم مزود بطرفين، طرف أبيض، وآخر أزرق؛ إشارة إلى اللون
المميز لكل فريق يشير به الحكم عند احتساب رمية المرمى

أما مراقبو الأهداف فيزودوا بعلم أبيض، وآخر أحمر، والعصا طولها 50 cm ويزود أحد المسجلين بعلم أبيض وآخر أزرق ، للإشارة عند عودة اللاعبين المطرودين، ويزود المسجل الآخر بعلم أحمر، للإشارة إلى الخطأ الشخصي الثالث، أو للإشارة إلى الرمية الركنية ، وجميع الأعلام تكون بمقياس 20×35 cm

زمن المباراة :

تقام المباراة على أربعة أشواط، كل منها يستمر مدة سبع دقائق، يتبادل الفريقان أماكنهم قبل بداية كل شوط جديد، وتخصص دقيقتان استراحة بين الأشواط. ويبدأ احتساب الوقت، عندما يلمس اللاعب الكرة بعد كل توقف، وفي بداية الأشواط . فإذا انتهت المباراة بالتعادل، فيُحتسب وقت إضافي، يُلعب بعد راحة 5 دقائق على شوطين، زمن كل منهما 3 دقائق .

الأهداف..

يحتسب الهدف عند مرور الكرة بأكملها فوق خط المرمى، وبين قائمي المرمى، مع مراعاة أن يلعب الكرة لاعبان أو أكثر، قبل إصابة الهدف. ويمكن استخدام أي جزء من أجزاء الجسم في تسديد الكرة، فيما عدا قبضة اليد .

الأخطاء

يقع اللاعبون، أثناء سير المباراة، في العديد من الأخطاء، التي توقف اللعب، ويُعاقب عليها اللاعب المخطئ. ومن أشهر هذه الأخطاء، التقدم عن خط المرمى عند بدء اللعب، ومسك الحواف أو القضبان المحددة لخط

المرمى، إلا عند بدء اللعب أو استئنافه، وأخذ أو مسك الكرة تحت الماء عندما يُهاجم اللاعب ورش الماء متعمداً في وجه الخصم

يمكن تمييز الأخطاء العادية أو البسيطة، والأخطاء الجسيمة أو الطرد أو الجزاء:

أ- **الخطأ العادي:** وعقوبته رمية حرة للفريق الآخر من مكان حدوثه.

ب - **الخطأ الجسيم (أو القاسي):** أخطاء جسيمة، مثل تعمد ضرب اللاعب المنافس أو إعادة تكرار الخطأ العادي، أو مسك الكرة باليدين يؤدي إلى عقوبة رمية جزاء إذا حدث في منطقة ٤م، أو إلى الإيقاف والطرْد في غيرها مدة 20 ثانية أو حتى إحراز هدف، ويمكن طرد اللاعب نهائياً لسلوك شائن.

ويحتسب ضده خطأ شخصي، وعند حصول لاعب على ثلاثة أخطاء شخصية، يعاقب بالطرْد نهائياً من الملعب، وينزل لاعب بديل بعد مرور 45 ثانية، أو إحراز هدف، أيها أقل

إذا لمست الكرة أحد المدافعين وخرجت من خط المرمى (خارج المرمى) تحسب رمية ركنية لمصلحة الفريق الآخر، وتنفذ من نقطة 2m الجانبية، بشرط عدم تواجد أي لاعب فيها عند التنفيذ ، الكرة المحايدة (أو كرة الحكم): يحسب الحكم هذه الرمية عند حدوث أخطاء من لاعبين متنافسين في آن واحد، ولا يمكن معرفة من بدأ الخطأ، أو عند توقف اللعب.

حكام المباراة:

يحكم المباراة طاقم تحكيم يتكون من حكمين يقف كل منهما على جانبي الملعب (فوق منصة ارتفاعها 70 cm) ولكليهما حق الفصل حول مواد

القانون مثل احتساب الهدف، رمية مرمى، أو ركنية وغيرها من المخالفات والأخطاء، وتنفيذ قراراتهما طوال مدة المباراة، ويتعاونان مع باقي الحكام لتنفيذ القانون. وعلى الحكام امتلاك الخبرة العملية الواسعة والقدرة الفنية لتسيير المباراة.

يساعد الحكام حكم طاولة يراقب كل الحالات، ويدون كل الحوادث، ويتنبه لأوضاع وطرده اللاعبين وعودتهم، ويساعده مسجلان وأربعة موقتين في المباريات الرسمية، ومعهم 3 رايات حمراء وبيضاء وزرقاء. ويجلس على جانبي الملعب، جهة حكم الطاولة، وعلى مستوى خط المرمى حكما أو مراقبا للمرمى ويدلان على مجريات اللعب. ومع كل منهما علم أبيض للدلالة على رمية مرمى، وخروج الكرة، وتواجد اللاعبين الخطأ عند بداية المباراة أو القسوط، وعلم أحمر للدلالة على رمية ركنية، وباللونين معاً على إحراز هدف.

الأداء الفني

تعتمد كرة الماء على سباحة الزحف (كرول) وتختلف عنها برفع الرأس فوق سطح الماء، ليتمكن من رؤية الملعب واللاعبين، ويكون سحب الذراعين في الماء أقصر. كما يمكن السباحة على الظهر وبطريقة الفراشة خلال التدريب، وتناسب سباحة الصدر تدريب حارس المرمى. ويمكن التركيز في الأداء الفني على الأداء مع الكرة، والأداء من دون كرة، واللياقة البدنية العالية.

الأداء الخططي

إن أفضل توزيع أو تشكيل لسبعة لاعبين في الملعب يعتمد على قدراتهم الذاتية وإمكاناتهم البدنية، وفهمهم للوظائف الأساسية ولخط الوصل بينهم

وحارس المرمى، وتتحدد طريقة اللعب حسب مركز كل لاعب ووظيفته، والطريقة الأنسب هي وجود لاعبين مهاجمين.

قانون اللعبة

تُلعب المباراة على أربع فترات مدة كل منها 7 دقائق لعباً فعلياً، وبينهما 3 استراحات مدة كل منها دقيقتان. ويتكون الفريق من 13 لاعباً، ينزل سبعة منهم في الماء ويجلس الستة الباقون خارج الماء مع مدربهم للتبديل. ويفوز بالمباراة من يحرز أهدافاً أكثر في مرمى الخصم. ويحق لكل فريق وقتان مستقطعان في المباراة مدة كل منها دقيقة واحدة. ويشرح القانون مهام ووظائف الحكام، وزمن اللعب وبدايته، ورمية المرمى والركنية والمحايدة والحررة، والأخطاء والطرد والجزاء، وتوجيهات للحكام وإشاراتهم، وأنظمة خاصة بضبط مباريات كرة الماء.

بطولة العالم لكرة الماء :

كل عامين إلى 4 أعوام منذ 1973، تقام بطولة عالمية لكرة الماء للرجال وهي بطولة العالم لكرة الماء، وتنضمها الفينا (FINA) أضافت كرة الماء النسائية عام 1986. كما توجد مسابقة أخرى وهي كأس العالم لكرة الماء والتي تنضمها أيضاً الفينا، وهي تنضم منذ عام 1979. وفي عام 2002، انضمت الفينا أول دوري دولي لكرة الماء وهو الدوري العالمي لكرة الماء.

المهارات الأساسية المطلوبة للاعب كرة الماء

السباحة:

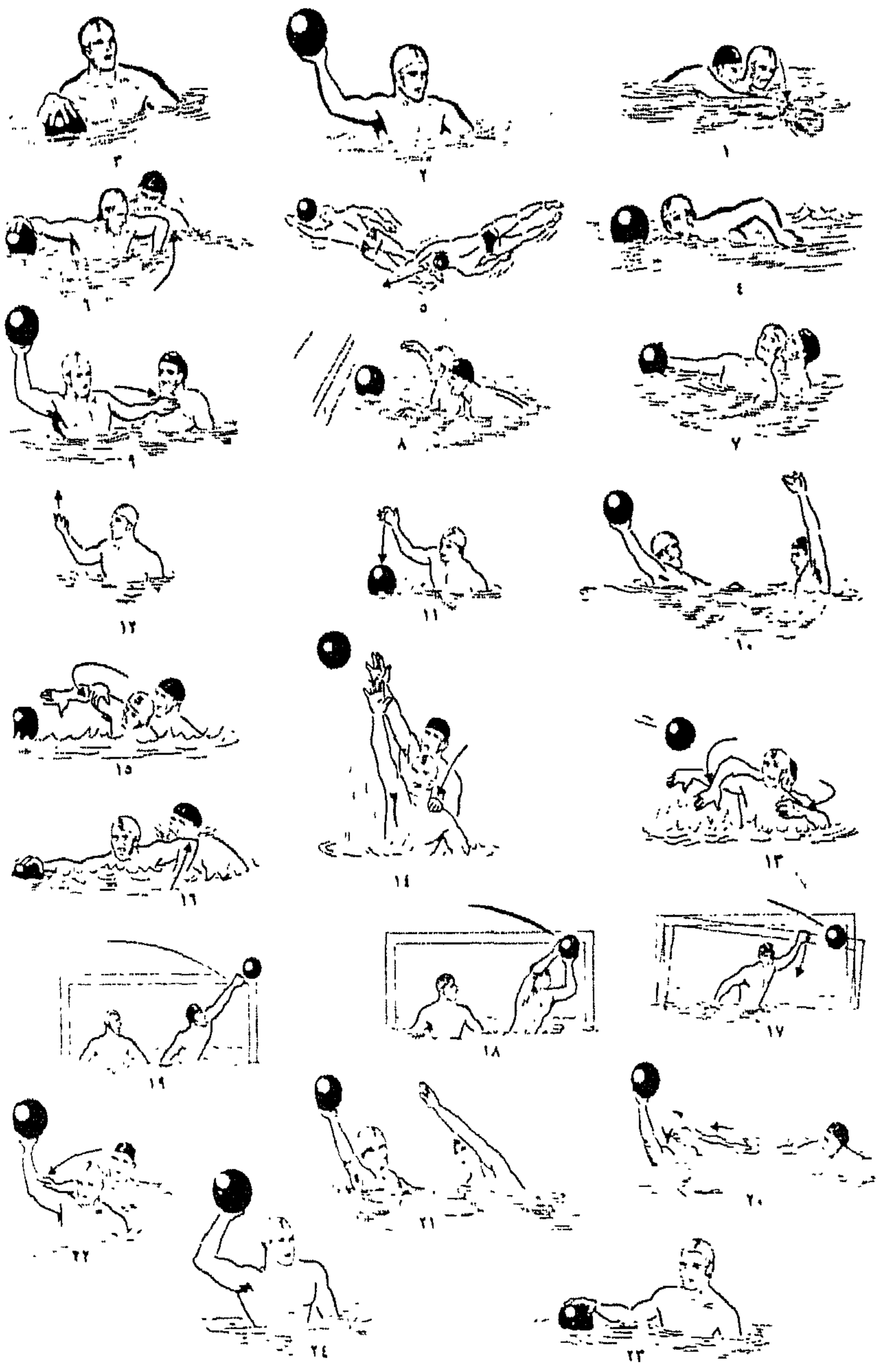
كرة الماء هي لعبة مائية جماعية، فالسباحة تعتبر مهارة ضرورية. يجب على اللاعبين السباحة من طرف الحوض المائي الذي يبلغ طوله 30 m للطرف الآخر دون توقف طوال المباراة. طريقة السباحة الحرة التي تستخدم في هذه اللعبة تختلف عن السباحة الحرة العادية في أنه يجب على اللاعب وضع رأسه خارج الماء طوال الوقت لكي ينتبه للملعب.

مهارات التمرير:

بما أن اللاعبين لا يسمح لهم إلا بمسك الكرة بيد واحدة في الوقت ذاته، يجب على اللاعبين أن يكونوا ماهرين في مسك ورمي الكرة بكلتا اليدين. بإمكان اللاعبين المحترفين مسك وتمرير أو تصويب الكرة بحركة واحدة.

الوقوف على الماء:

الطريقة الأكثر شيوعاً في الوقوف على الماء هي التي يتم فيها تحريك الرجلين بشكل دائري. وهذه المهارة تمنح اللاعبين السيطرة على التمرکز في أحد المواقع على مستوى الماء.



الهوكي الارضي



الهوكي هي واحد من مجموعات الرياضات الجماعية التي يتنافس فيها فريقين محاولين تسجيل الكرة أو القرص في مرمى الفريق المنافس باستخدام عصا الهوكي ، والهوكي الأرضي هي لعبة رياضية جماعية أولمبية يلعبها الرجال والنساء في مختلف أنحاء العالم. تجرى المباريات بين فريقين مكونين من 11 لاعباً على أرضية عشبية أو رملية مع كرة صلبة كما توجد العديد من الرياضات التي تمت ممارستها باستخدام العصي المقوسة والكرة في تاريخ الكثير من الثقافات.

في مصر توجد نحوت منقوشة منذ 4000 عام لفرق بعصي وقاذفة - فرق هيرلنج يرجع تاريخها إلى ما قبل 1272 ق.م. في أيرلندا - وهناك تصاوير مرسومة منذ حوالي 600 ق.م. في اليونان القديمة حيث

يُظن أن هذه اللعبة كانت تسمى kerētízein أو kerhtízein لأنها كانت تمارس بعصا معقوفة أو شبه معقوفة، وفي منغوليا الداخلية والصين وداور كان الناس يلعبون البيكو لمدة حوالي 1000 سنة - لعبة شبيهة بهوكي الحقل المعاصر ، ويتمثل الدليل الأكبر على وجود الألعاب الشبيهة بالهوكي في العصور الوسطى في التشريعات المتعلقة بالرياضات والألعاب. فهناك قانون جالواي - الشبيه بإعلان إدوارد - الذي طبق سنة 1527 وكان يمنع أنواعًا بعينها من ألعاب الكرة منها الهوكي.

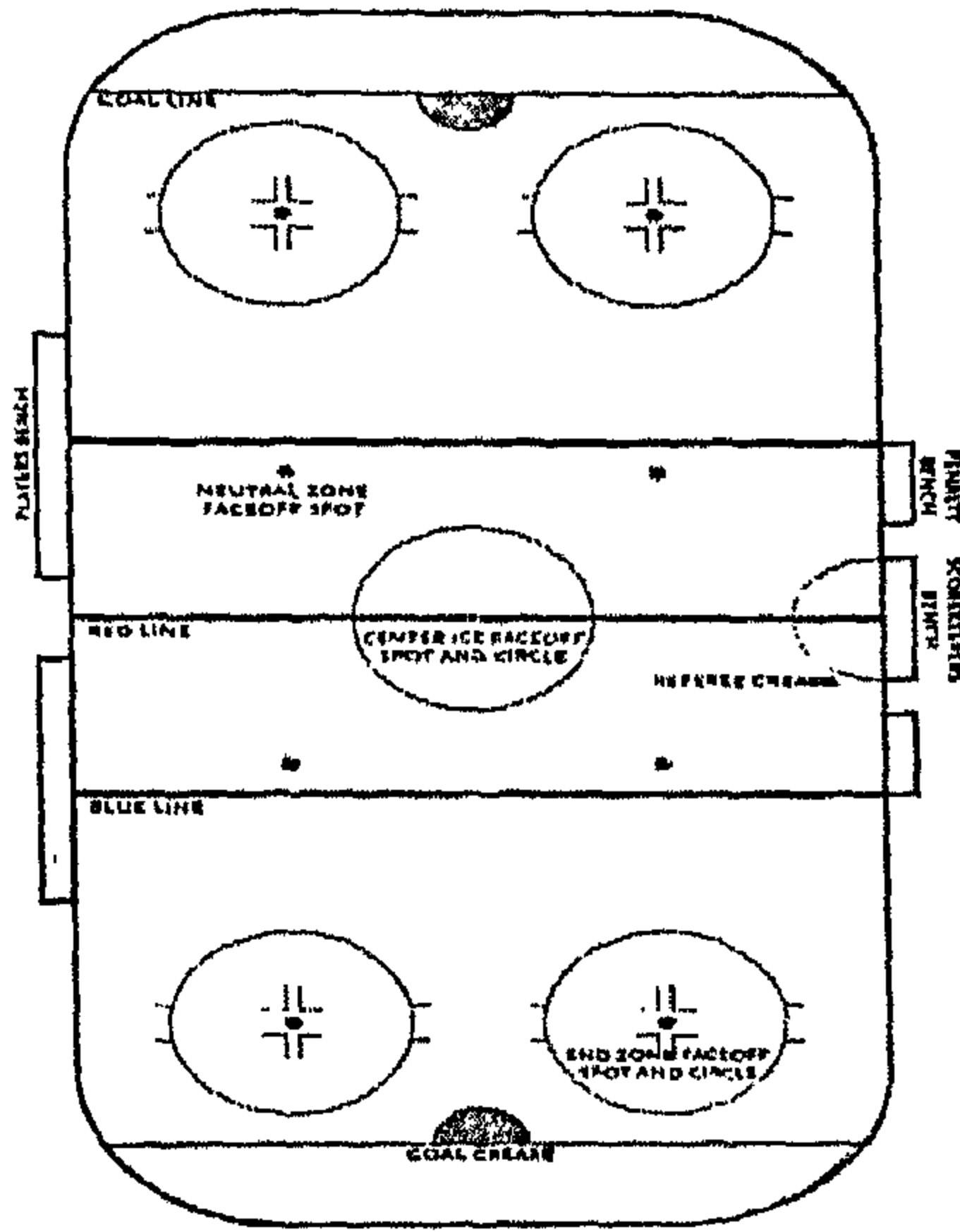
بحلول القرن التاسع عشر، بدأت الألعاب التاريخية بأشكالها وتقسيماتها في الافتراق والاندماج لتصبح على ما هي عليه اليوم. وبدأ تشكيل اللجان المخولة بوضع القوانين واللوائح وظهرت كيانات محلية ودولية لتنظيم المنافسات المحلية والدولية. وتطور هوكي الجليد أثناء تلك الفترة متفرعًا عن هوكي الحقل ليلائم الظروف الجليدية في كندا وشمال الولايات المتحدة.

الملعب

تبلغ مساحة الملعب المخصص للهوكي الأرضي هي 91.4×54.8 م، وهو شبيه لملاعب كرة القدم ، قرب المرميين توجد شبه نصف دائرة طولها 15 مترًا تقريباً تسمى "دائرة التهديف"، حيث يتم التصويب فيها.

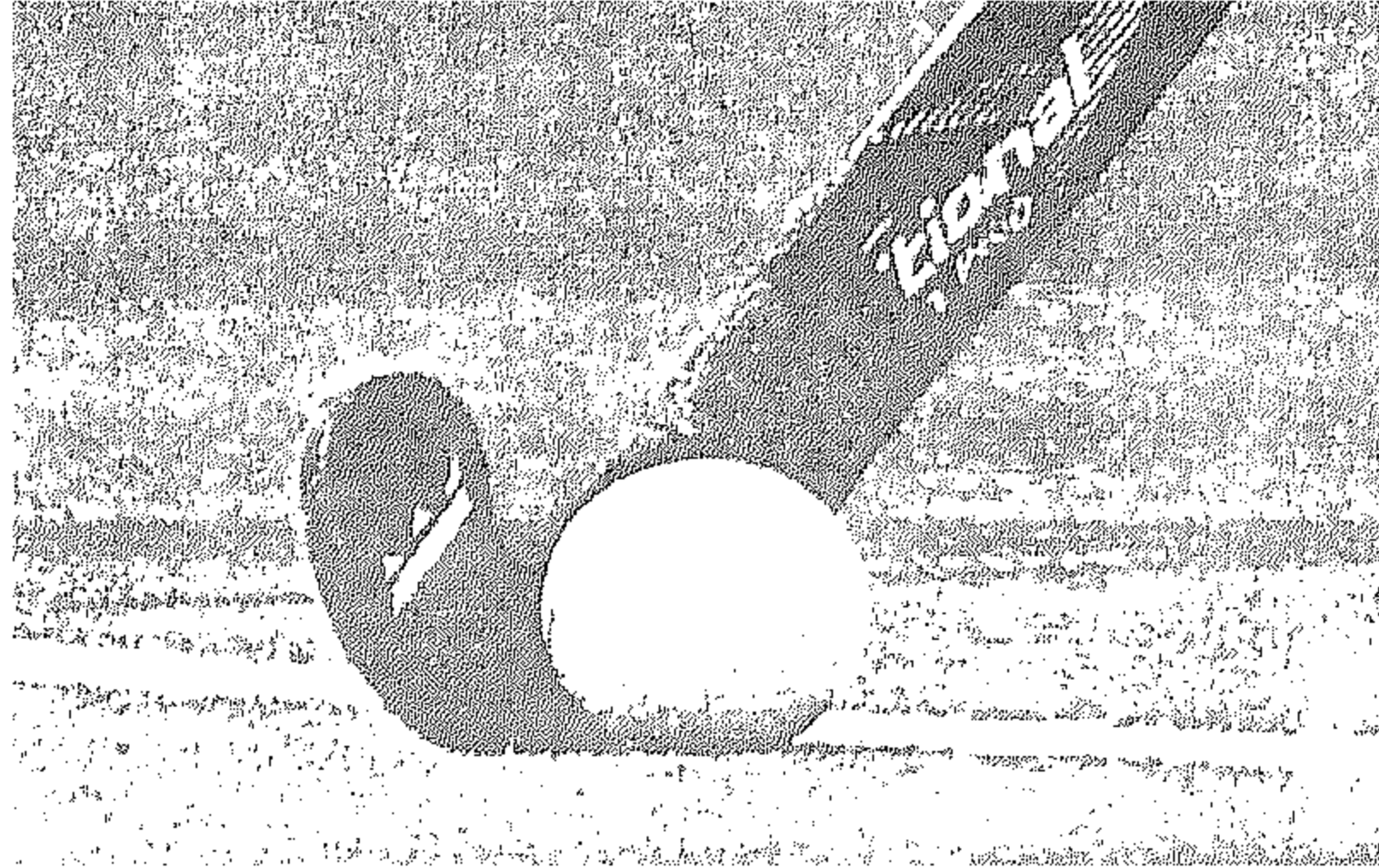
زمن المباراة

تلعب المباراة علي شوطين الفترة الزمنية لكل شوط 35دقيقة.



عصا الهوكي

يتم اللعب باستخدام عصا الهوكي التي يكون شكلها شبيه بالحرف "ل" وطولها 90 سنتيمتراً تقريباً، وهي مصنوعة من الخشب أو الزجاج. تحتوي العصاة على انحناء في الأسفل حيث تضرب الكرة.

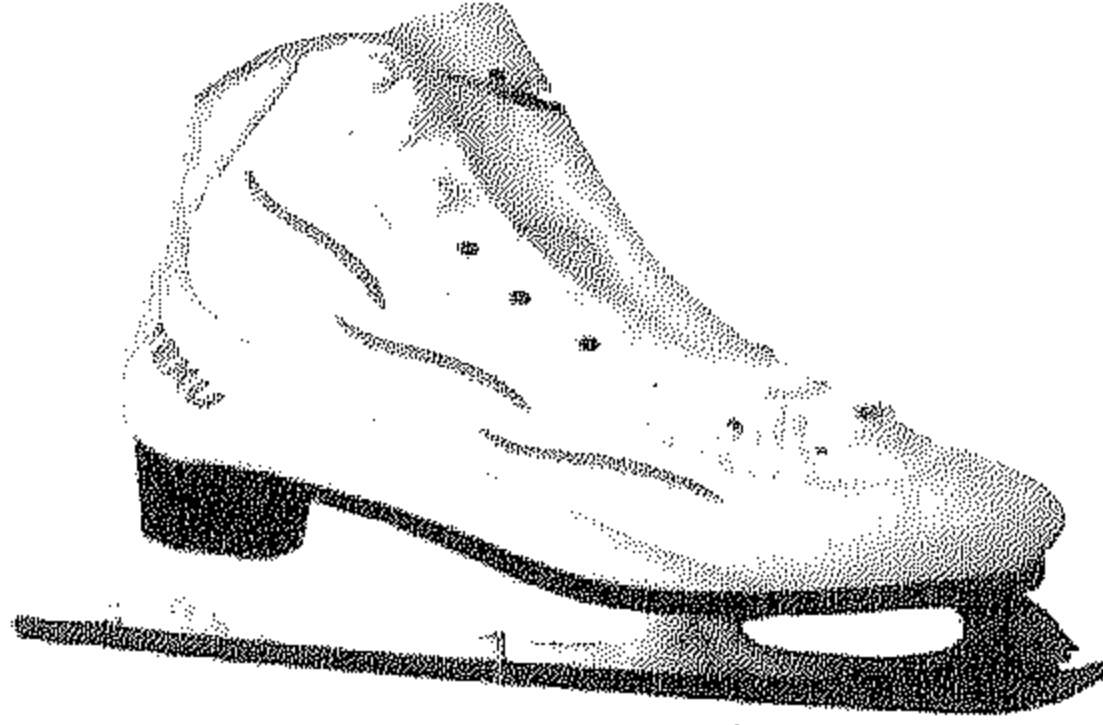


يضع اللاعبون أداة في فمهم أثناء اللعب لحماية أسنانهم. أكثر المنتخبات الحاصلة على البطولات الدولية في هذه الرياضة هي الهند وباكستان وألمانيا وهولندا وأستراليا.

هوكي الجليد



رياضة جماعية ممتعة يتسم لاعبوها باللياقة والالتزان الحركي العالي ويتبارى فيها فريقان على مساحة محددة من الجليد أو ملاعب ناعمة للترحلق. يرتدي اللاعبون زلاجات على أقدامهم لكي يتمكنوا من الحركة بسرعة كبيرة جداً.



يحمل اللاعبون عصي الهوكي لدفع أو تمرير القرص (Puck) على الجليد. يحرز الفريق نقطة حين يدخل القرص في المرمى، حيث يحاول حارس الفريق

الخصم ألا يسمح لهم بذلك. لكل فريق ستة لاعبين أثناء اللعب، ولكن عدد الفريق الكامل هو 20 لاعب لكل فريق. حينما يخالف أحد اللاعبين القواعد، يعاقب من قبل الحكم، بإيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين أو خمس دقائق أو 10 دقائق أو إلى نهاية المباراة وذلك حسب نوع المخالفة المرتكبة. العقوبات التي تزيد عن 5 دقائق تعتبر عقوبات شخصية ويناله اللاعب في حال قيامه بسلوك غير رياضي يهدد لاعب الخصم و هي من العقوبات التي نادرا ما تستخدم إلا في الحالات القصوى.

لدى معاقبة أحد اللاعبين بالإيقاف عن اللعب لمدة دقيقتين أو خمس دقائق يخرج اللاعب المعاقب من الملعب و يجلس في مكان مخصص للعقوبات بينما يتابع فريقه اللعب ناقصا لاعبا. في حال ارتكب لاعبي الفريق المعاقب مخالفات أخرى ضمن فترة العقوبة الأولى يتم إيقافهم مع مراعاة إبقاء 3 لاعبين و حارس من الفريق المعاقب كحد أدنى وذلك عن طريق السماح بتبديل أحد اللاعبين الثلاثة في حال إرتكابهم مخالفة.

هوكي الجليد رياضة شعبية في كندا، روسيا، السويد، فنلندا، جمهورية التشيك، الولايات المتحدة، وسلوفاكيا. يعد دوري الهوكي الوطني (NHL)المقام في أمريكا هو أقوى الدوريات الحالية لهذه الرياضة، حيث أشهر اللاعبين يلعبون فيه، لكي يربحون كأس ستانلي في نهاية الموسم. يلعب الهوكي الرجال والنساء في الألعاب الأولمبية وفي بطولة العالم التي تقام كل عام.

بدأت الرياضة في القرن التاسع عشر في كندا. ودوري الهوكي الوطني (NHL) بدأ في 1917، وبه الآن 30 فريق.

الرجبي

الرجبي (Rugby) هي رياضة جماعية، جد منتشرة في العالم خاصة في فرنسا و الدول الأنجلوسكسونية، تتميز منهم المستعمرات البريطانية السابقة مثل أستراليا، نيوزيلندا و جنوب أفريقيا.

تاريخ الرجبي

نشأت لعبة الرجبي في إنجلترا في القرن التاسع عشر الميلادي، ثم بعد ذلك انتشرت في باقي دول العالم، ويعتقد أن أول مجموعة من القوانين المكتوبة التي تنظم اللعبة قد دوت عام 1845 ، وفي عام 1886 تأسس مجلس الرجبي الدولي، والذي كان بمثابة المؤسسة التي تنظم اللعبة وتضع قوانينها، أما أول بطولة كأس عالم فأقيمت في فرنسا عام 1954

في عام 1854 كان نادي جامعة دبلن لكرة القدم (نادي طلبة أيرلندا) هو أول نادي في العالم يمارس لعبة مدرسة الرجبي (Rugby School) أي بقواعد لعبة الرجبي لكرة القدم.

في عام 1857 أستراليا تستورد من إنجلترا مدرسة الرجبي ، وفي عام 1858 تم إعادة صياغة لمفاهيم للقواعد في أستراليا ، وفي عام 1866 استكمال عدة قواعد للعبة للرجبي في أستراليا وإنشاء قواعد كرة القدم ذات القواعد الأسترالية.

في عام 1857 تم في إدنبره إنشاء أكاديمية لكرة الرجبي (نادي طلبة ، اسكتلندا) ثاني نادي في ممارسة لعبة مدرسة الرجبي .

نادي ليفربول هو ثالث نادي في العالم في ممارسة لعبة الرجبي مدرسة
الرجبي وكان ذلك عام 1857 (نادي مفتوح للطلاب وغير الطلاب ،
انكلترا)

في عام 1862 نادي Blackheath Rugby Football Club يؤسس
قواعد رجبي 15 ، وفي يناير 1871 انشاء الاتحاد الوطني الأول للعبة
الرجبي في انكلترا

الرجبي في العالم

انشئ دوري الرجبي كرياضة محترفة وهاوية في كثر من جمهورية
ايرلندا، وفرنسا، وبريطانيا العظمى، وأستراليا، ونيوزيلندا. ويعتبر دوري
الرجبي للرياضة الوطنية الرئيسية في بابوا غينيا الجديدة.

وتوجد مسابقات شبه محترفة أو هاوية في دول أخرى مثل: روسيا،
وويلز، وأسكتلندا، وصربيا، ولبنان، وجنوب أفريقيا، واليابان، وكندا،
والولايات المتحدة الأمريكية، وفيجي، وتونغا. كما تلعب في المغرب.

اتحاد الرجبي هو أيضاً لعبة احترافية وهاوية، وهو سائد ضمن
الاتحادات "الثمانية" الكبرى: فرنسا، وأستراليا، وإنجلترا، وإيرلندا، ونيوزلندا،
وجنوب أفريقيا، وويلز، وأسكتلندا. يعتبر اتحاد الرجبي رياضة قومية كبرى
في كل من تلك البلدان، وهو الرياضة الوطنية السائدة في نيوزلندا وويلز.

توجد اتحادات صغيرة كثيرة تمارس اتحاد الرجبي من بينها:
الأرجنتين، وكندا، وفيجي، وجورجيا، وإيطاليا، واليابان، ونامبيا، ورومانيا،
وساموا، وإسبانيا، وتونغا، والولايات المتحدة، والأوروغواي. كما تلعب في

ماليزيا، وتونس، وموريتانيا، ودول الخليج العربية. يوجد اتحاد لكرة الرجبي موحد لدول الخليج العربية، وهو مسؤول عن فريق الخليج العربي للرجبي.

الرجبي العربي

رغم التواجد الضعيف لكرة الركبي في العالم العربي، قدمت الركبي العربية الكثير من الانجازات، منها الدوري المغربي والدوري التونسي والدوري اللبناني ، فرقمهم الوطنية تشارك في البطولات الدولية. المغرب عرف ضهور نجوم كبار برزوا عالميا واحترفوا في أوروبا، من امثال قائد منتخب فرنسا في الرجبي المغربي الأصل عبد اللطيف بن عزي.

طبيعة اللعبة :

توجد فروقات بين دوري الرجبي واتحاد الرجبي، ولكن الفرق الرئيسي هو عدد اللاعبين. فرق دوري الرجبي مكونة من 13 لاعبا، بينما فرق الاتحاد مكونة من 15 .

يمكن للفريق تحقيق هدف بطريقتين. إما بالمحاولة، والمحاولة في رياضة الرجبي تعني تقدم اللاعب وتخطيه الفريق الخصم دون توقف (ولكن يمكنه تمرير الكرة للاعب آخر من فريقه) ووضعها على الأرض بعد خط هدف الخصم. لابد من أن تلمس الكرة الأرض ليسحب هدفاً. الطريقة الأخرى هي تحقيق الهدف بواسطة الركل، وفي هذه الطريقة يجب على اللاعب ركل الكرة بحيث تمر بين العمودين في منطقة الخصم. ويمكن للفريق تسجيل هدف بثلاث طرق، إما بالمحاولة أو التحويلة أو الهدف، ويحصل الفريق على خمس نقاط للتسجيل للمحاولة، ونقطتين من التحويلة، وثلاث نقاط للهدف ، والمحاولة هي تقدم اللاعب في أرض الفريق المنافس، وحمله

الكرة أو تمريرها لزملائه، حتى الوصول بها خلف خط مرمى المنافس ووضعها على الأرض، ويجب أن تلمس الكرة الأرض لتحتسب هدفاً.

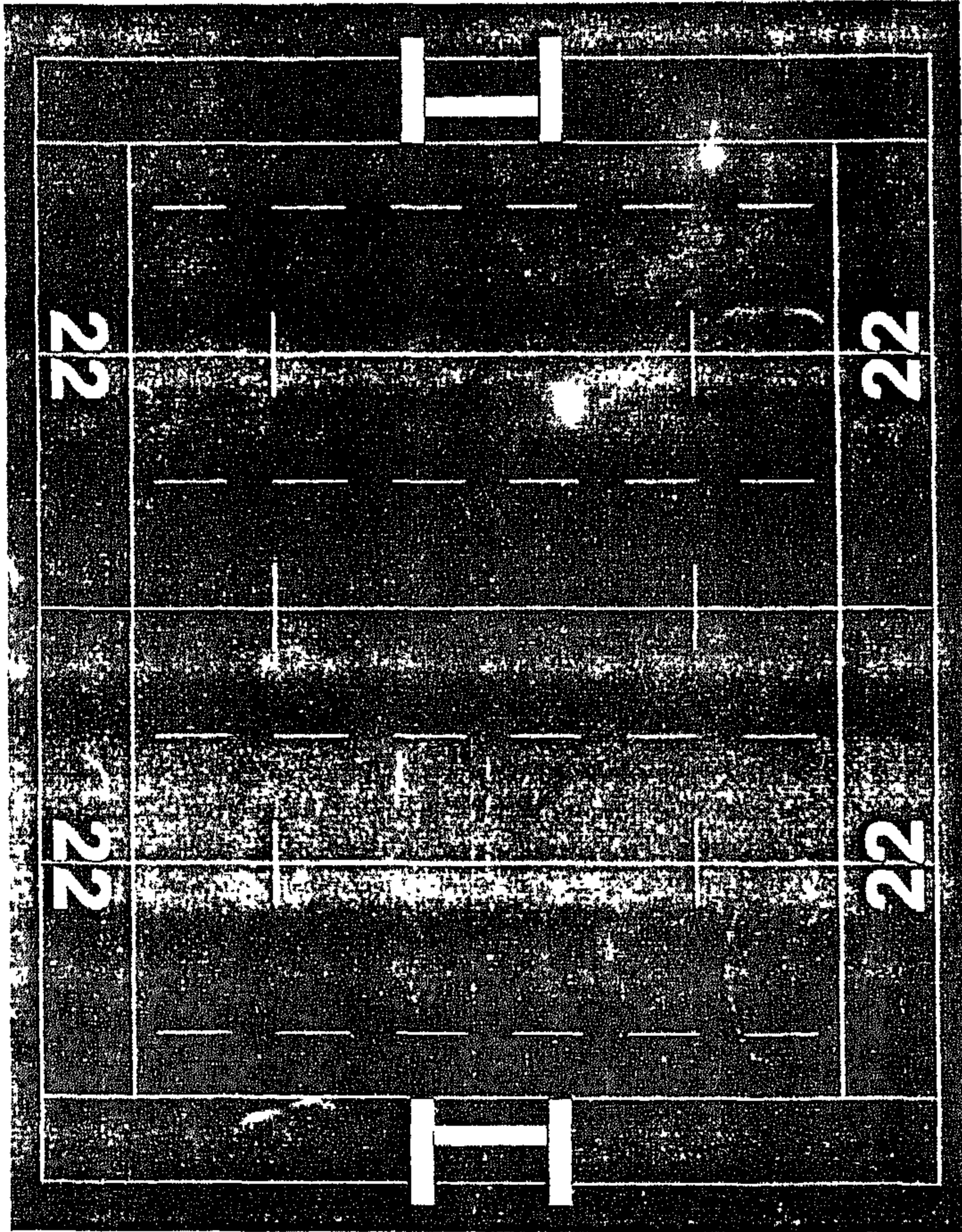
بعد تحقيق المحاولة يسعى أي لاعب من الفريق الذي حققها إلى تغييرها إلى تحويلة، ويقتضي هذا التغيير أن يضع اللاعب الكرة على الأرض ثم يركلها لتمر فوق العارضة (أي بين العمودين في منطقة الخصم) من نقطة مقابلة للمكان الذي حقق منه فريقه المحاولة، وتشمل هذه العملية ركل الكرة من نقطة معدة على سطح الأرض تسمى المكان.

أما الهدف فهناك نوعان، الأول هو هدف الجراء والثاني هو هدف الإسقاط، وتسجل ثلاث نقاط لكل منهما، ويحرز اللاعب هدفاً بضربة الجراء برمي الكرة على الأرض وركلها بعد ارتفاعها عن الأرض مباشرة، أو بركل الكرة بعد وضعها على الأرض لتمر فوق العارضة في حالة ضربة الجراء، وتمنح هذه الضربة للفريق عندما يخرق الفريق المنافس قواعد معينة للعب.

يحق للفريق المهاجم ست نقلات قبل تسجيل الهدف، ولا يحق للاعبين تمرير الكرة باليد إلى الأمام، بل إلى الخلف فقط. في حال تمرير الكرة باليد إلى الأمام، أو انتهاء النقلات الست دون تسجيل هدف، يحتسب خطأ على الفريق المهاجم وتنتقل إلى الفريق الآخر الذي عليه أن يسجل هدف خلال ست نقلات أيضاً، وفي حالة انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل خلال مباريات تحديد المراكز، سيتم لعب وقت إضافي من شوطين، مدة كل منهما خمس دقائق، والفريق الذي يسجل أولاً خلال الوقت الإضافي يكون هو الفائز بالمباراة.

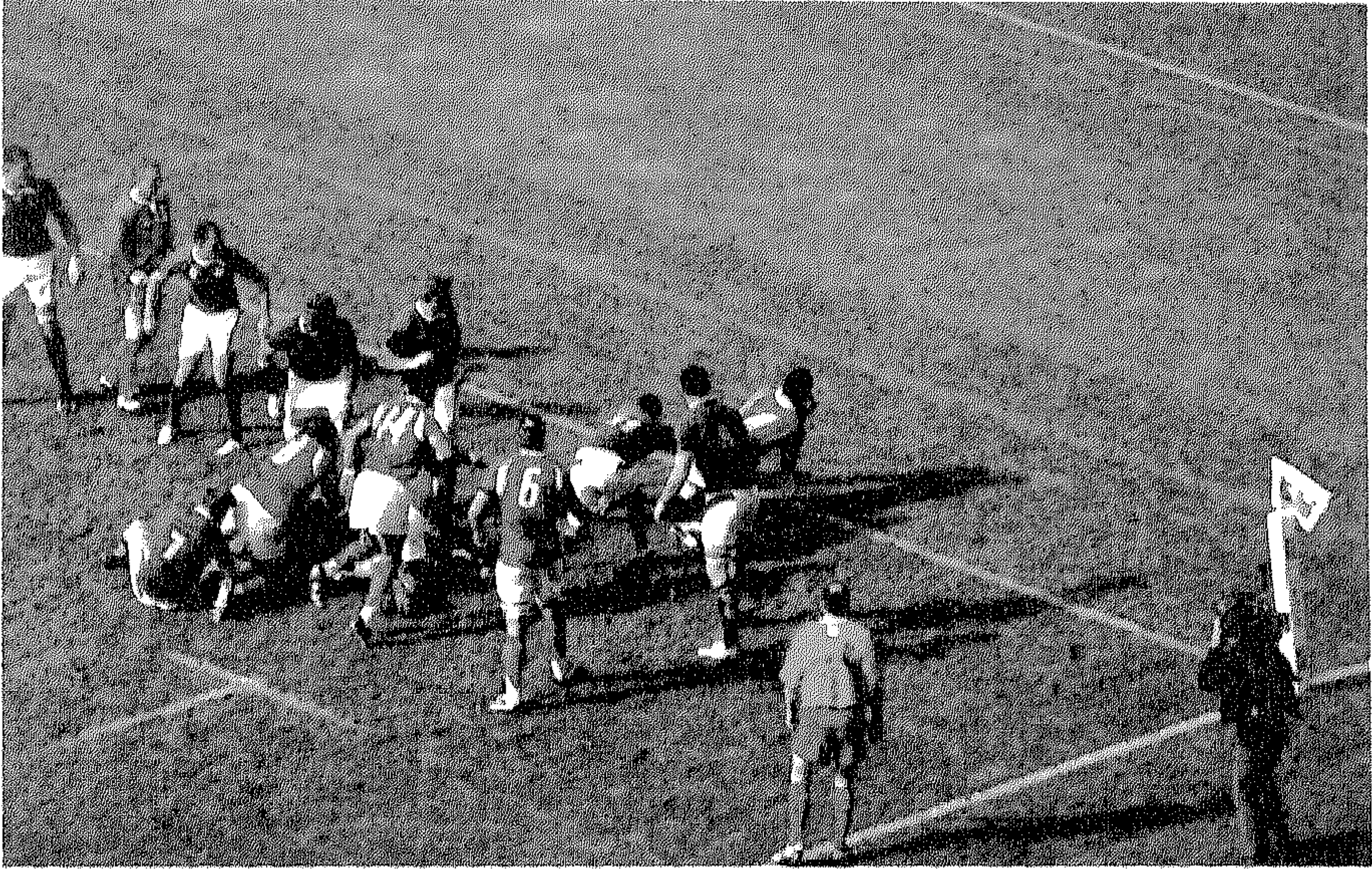
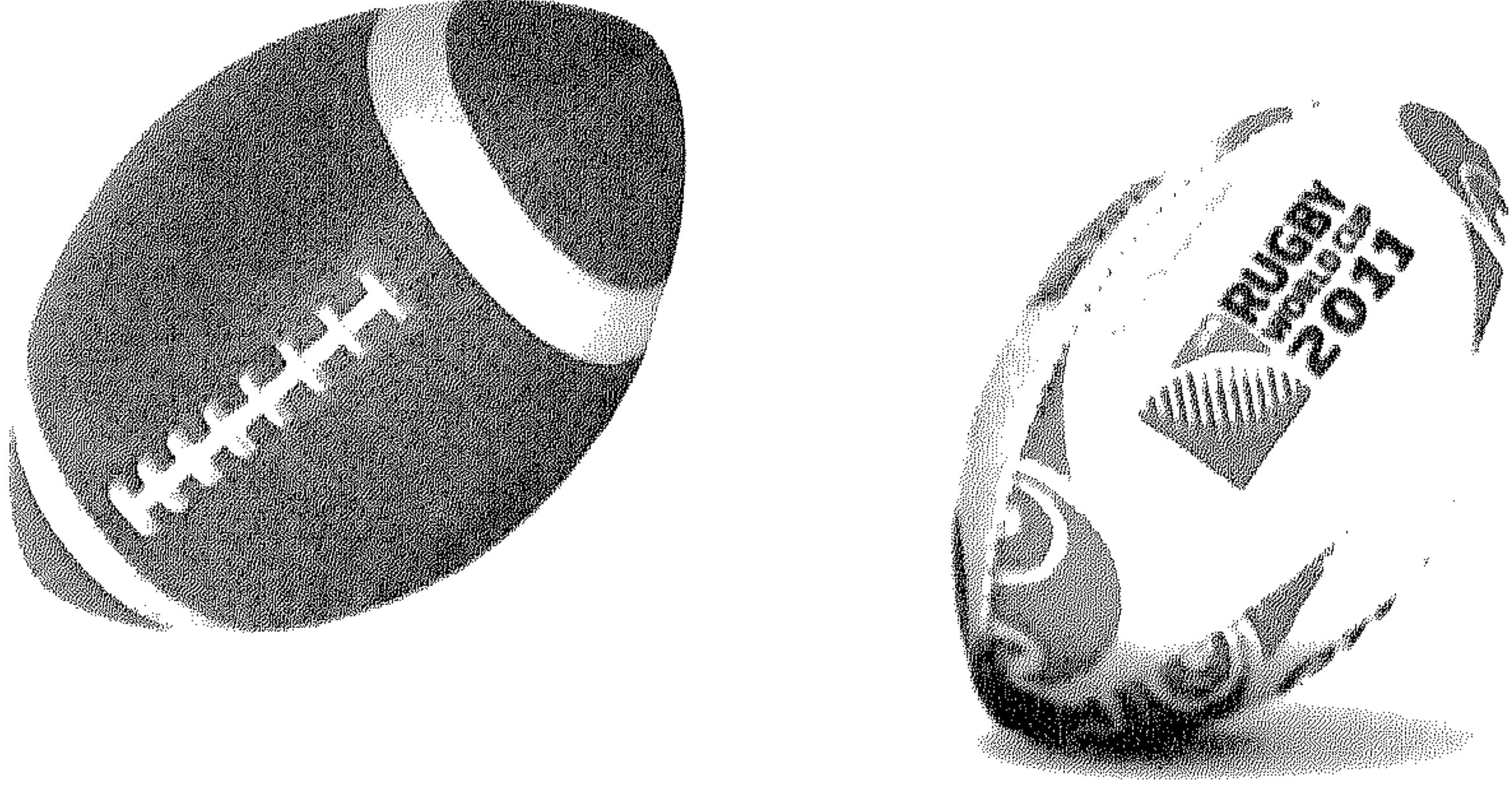
الملعب

الملعب تبلغ أقصى مساحة للملعب 69 مترا من حيث العرض و144 مترا من حيث الطول وتبلغ المسافة بين المرميين 100 مترا تمتد المنطقة المسماة بمنطقة الهدف إلى 22 مترا خلف خط المرمى وخط الوسط وخطوط أخرى تكون موازية لخطي المرمى وتثبت قوائم المرمى على خط كل مرمى . يبعد هذان القائمان عن بعضهما مسافة 5.6 مترا وهما موصولان بعارضة على ارتفاع ثلاثة أمتار عن سطح الأرض.



الكرة

كرة الرجبي كرة الرجبي بيضاوية الشكل مصنوعة من المطاط ومغطاة بالجلد، يبلغ طولها نحو 28 سنتيمترا ويبلغ وزنها ما بين 400 إلى 450 جراما



كرة القدم

تاريخ كره القدم

إن كرة القدم أكثر الألعاب شعبية في الوقت الراهن، وهناك كثير من الدول تدعي شرف بدأ ممارستها ، ومنها مصر وبابل والصين وروما وبلاد الإغريق

ويقول المؤرخ الرياضي " جرومباخ " أن هناك وثائق تثبت أن قدماء المصريين والبابليين ، مارسوا كرة القدم كلعبة رياضية . ويقول المؤرخ البيزنطي " هيرودوت " الذي زار مصر عام ٤٦٠ قبل الميلاد أنه وجد المصريين يعلبون بكرة مصنوعة من جلد الماعز أو من القش ، يركلون بها بالقدم ، حتى إذا دفعها فريق إلى خط بعرض ساحة الملعب احتسبت هدفاً !! ويقول " هوميروس " في ملحمة الأوديسا : أن الإغريق لعبوا كرة القدم وكان اسمها " هارباستون " وأنها كانت ضمن برامج لللياقة البدنية لجنود إسبرطة . ويقول الفيلسوف المصري القديم " يوليوس بولوكوس " في القرن الثاني بعد الميلاد أن كرة القدم انتقلت من اليونان إلى الرومان ، وصورها في كتاباته بما يقرب من صورتها الحالية . ويقول فلاسفة ومؤرخون آخرون أن الصينيين عرفوا كرة القدم من قديم الزمان . لكن ذلك كله ينصب بطبيعة الحال على كرة قدم قديمة.

الكرة الحديثة:

يجمع المؤرخون الحاليون على أن الكرة انتقلت إلى إنجلترا عندما غزاها الرومان وأن أول كرة استعملت هناك كانت ، جمجمة جندي دنمركي أسر ونجح. أما للكرة الحقيقة فنشأت في دربي بإنجلترا عام ٢١٨ م حيث

لعبها أهل المدينة احتفالاً بفوزهم على كتيبة رومانية غازية ويستند المؤرخون الحاليون في ذلك على ما ذكره المؤرخان " جلوفر " و " فيتزستيفين " واستقرت اللعبة في الجزر البريطانية التي يعزلها مضيق المانش عن أوروبا ، ومضت فترة طويلة ، غامضة في كل المجالات ، قبل أن يجئ القرن الرابع عشر ، وتنتشر الكرة في إنجلترا انتشار النار في الهشيم ، ولا سيما في موسم الجرد و أصبحت الكرة هوساً شعبياً حتى حاربها ملوك الإنجليز .

الكرة وشكلها الحديث:

بدأت الكرة كلعبة منظمة في إنجلترا في منتصف القرن التاسع عشر . وكانت لها مدارس مختلفة لكنها تتفق جميعاً في أساس واحد هو دفع الكرة إلى المرمى في ضربات قوية. وفي عام ١٨٥٥ أنشئ أول نادٍ لكرة القدم في العالم وهو نادي شيلفيد ، ثم أنشئ نادي كاونتي ، وفي عام 1872 أنشئ نادي كوينز بارك في سكوتلنده . وكان الإتحاد الإنجليزي أول إتحاد كروي أهلي في العالم ، وتكوّن عام 1863 بفضل ويليام ماك جريجور .

وفي منتصف الثاني من القرن التاسع عشر نقل المسافرون الإنجليز لعبة كرة القدم إلى العالم كله . وكانت الدنمارك أول دولة تمارس اللعبة نتيجة لا اتصالها بإنجلترا .

أهم بطولات كرة القدم على صعيد المنتخبات

كأس العالم

كأس الأمم الأوروبية

كأس أمريكا اللاتينية (كوبا أمريكا)

كاس أمم أفريقيا

كاس الأمم الآسيوية

على صعيد الأندية

دوري أبطال أوروبا

كأس الإتحاد الأوروبي (الدوري الأوروبي)

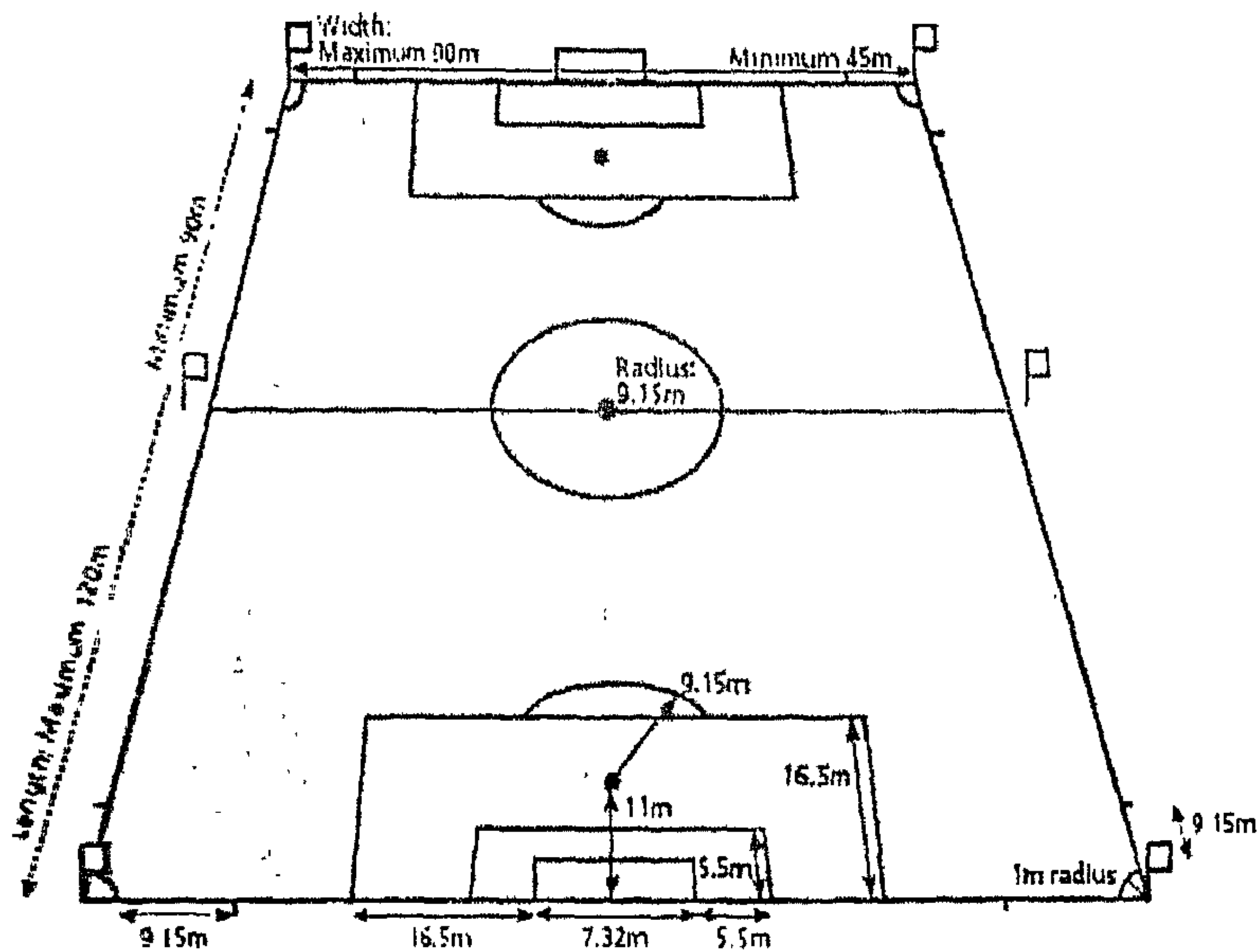
كأس أمريكا الجنوبية للأندية (ليبارتادورس)

لذلك فإن لعبة كرة القدم

تعرف بأنها هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب بكرة مكوّرة. يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من 200 دولة حول العالم، فهي بهذا الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم. وُضعت قوانين كرة القدم في إنجلترا سنة 1863 واستُخدم اسم "كرة قدم الاتحاد" ليميز اللعبة عن باقي الألعاب التي كانت تحمل اسم كرة قدم أيضاً في ذلك الوقت، وخصوصاً كرة قدم الرجبي. مصطلح سوكر ظهر في إنجلترا، وكان أول ظهور له في ثمانينات القرن التاسع عشر

المحب :

تُلعَب كرة القدم في ملعب مستطيل مع مرميين في جانبيه.



الهدف من اللعبة :

هو إحراز الأهداف عبر ركل الكرة داخل المرمى ، حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء. يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في التمرير أو تمرير الكرة كما يمكنهم استخدام رأسهم لضرب الكرة. الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر يكون هو الفائز. إذا أحرز الفريقان أهدافاً متعادلة في نهاية المباراة، فتكون نتيجة المباراة إما التعادل أو تدخل المباراة في نظام الوقت الإضافي و/أو الضربات الترجيحية ويعتمد ذلك على نظام البطولة. وضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة

القدم في سنة 1863 يترأس لعبة كرة القدم دولياً الإتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا). تنظم بطولة كأس عالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً.

طريقة اللعب

تُلعب كرة القدم وفقاً لقوانين محددة تُعرف بقوانين اللعبة. يُستخدم في اللعب كرة كروية الشكل محيطها 71 سم وتُعرف بكرة القدم. يتنافس فريقان في كرة القدم مكونان من 11 لاعب، وعليهما أن يجعلوا الكرة تدخل مرمى الفريق الآخر (بين العارضتين وتحت العارض العلوي) وبهذه الطريقة يُحرز هدف. الفريق الذي يُحرز أكبر عدد من الأهداف في نهاية المباراة هو الفائز. إذا أحرز كلا الفريقين عدد الأهداف نفسه، أو لم يحرزا أي أهداف، يحدث التعادل. كل فريق يقاد بكابتن والذي لديه مهمة رسمية واحدة فقط كما هو منصوص عليه في قوانين اللعبة وهي: المشاركة في قرعة رمي العملة قبل بدء المباراة أو ضربات الجزاء.

القاعدة الأساسية في اللعبة :

هي أن اللاعبين باستثناء حارس المرمى أن لا يلمسوا الكرة بيدهم أو ذراعهم أثناء اللعب، إلا إذا كانوا يقومون برمية تماس. بالرغم من أن اللاعبين يستخدمون عادةً أقدامهم لتحريك الكرة، فإنه بإمكانهم استخدام أي جزء آخر من جسدتهم (ولا سيما الرأس للضربة الرأسية).

أثناء اللعب، يمكن للاعبين أن يلعبوا الكرة في أي اتجاه ويتحركوا بحرية في اتجاه داخل الملعب مادام أن الكرة لا تلعب للاعب واقف في حالة تسلل ، في المباراة التقليدية، يحاول اللاعبون أن يجدوا فرص مناسبة لإحراز هدف

عبر التحكم الفردي للكرة، مثل المحاورة والمناورة والمرأوة بالكرة، أو عن طريق تمرير الكرة إلى الزملاء في الفريق والتسديد باتجاه المرمى، والذي يحرسه الحارس لمنع دخول الكرة إلى المرمى. يحاول اللاعبون من الفريق المنافس الحصول على التحكم بالكرة عبر قطع الكرة من الخصم، باعتبار أن الاحتكاك الجسدي بين الخصوم محدود.

كرة القدم لعبة سلسلة لا تتوقف إلا إذا خرجت الكرة خارج الملعب أو أوقف الحكم اللعب بسبب انتهاك أحد القوانين. ويستمر اللعب بإعادة خاصة

في ظل تطور قواعد لعبة كرة القدم أصبح الفريق يُقسم هذه المواضع إلى 3 تصنيفات أساسية: المهاجمون والذين مهمتهم الأساسية هي تسجيل الأهداف، المدافعون المتخصصون في إعاقة تقدم الخصوم لإحراز هدف، ولاعبو الوسط الذين يحافظون على الكرة ويمررونها إلى زملائهم المهاجمين. هذه المواضع تُقسم إلى أصناف فرعية حسب موضعهم في الملعب والذين يقضون أكبر وقت في اللعب داخل هذا الموضع. مثل قلب الدفاع ولاعبو الوسط على اليمين واليسار. يمكن للاعبين أن يتحركوا من مواضعهم قليلاً ويمكن تبديل مواقعهم في أي وقت.

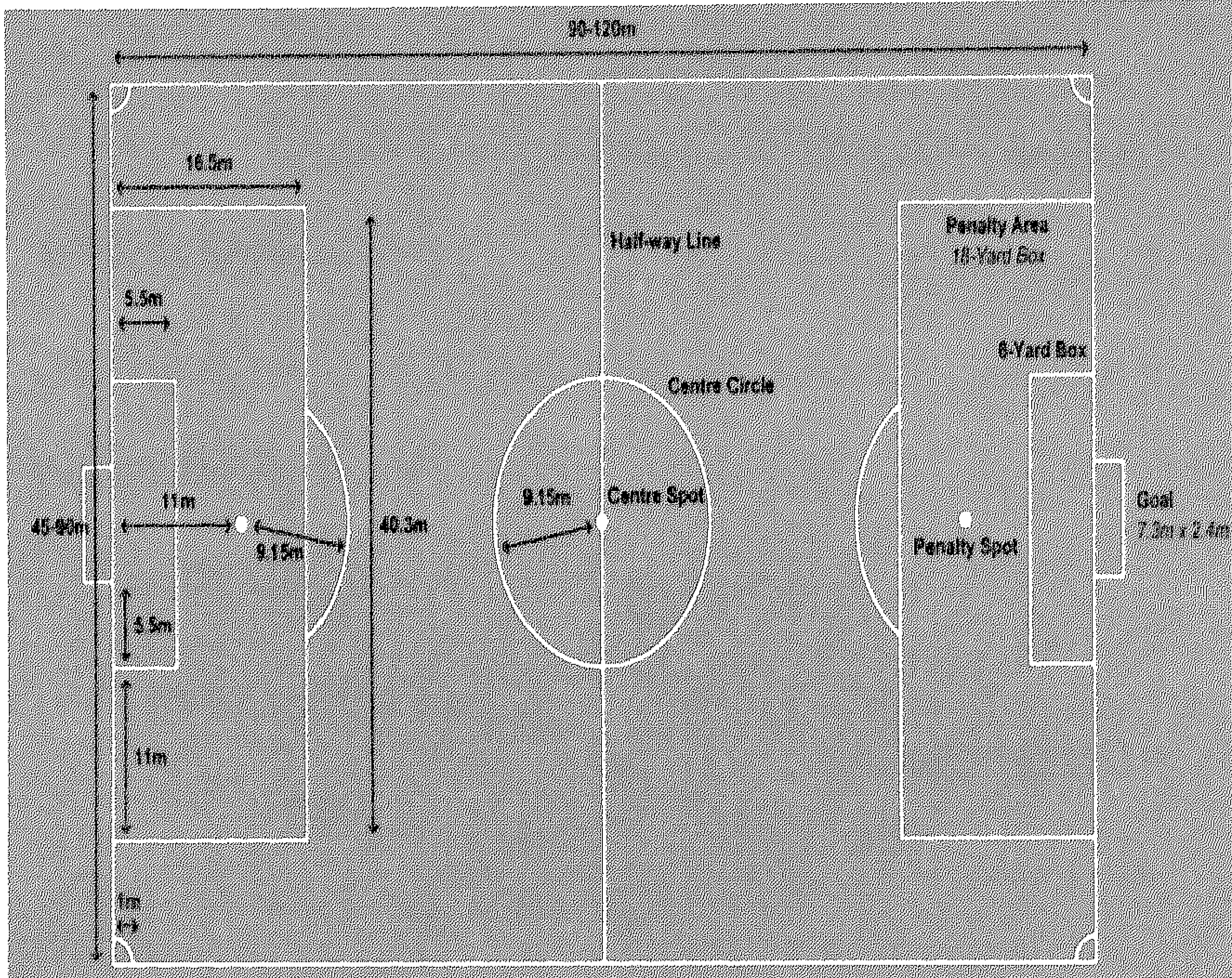
التشكيلة أو تقسيمة:

تُسمى خطة وضع اللاعبين تشكيلة أو تقسيمة. وعادةً المدرب هو من يقوم بوضع التشكيلة و التكتيكات

قانون لعبة كرة القدم

ماده (١) ميدان الملعب:

الطول في المباريات الدوليه لايزيد عن ١٢٠ يارده ولا يقل عن ١١٠ يارده
والعرض لا يزيد عن ٨٠ يارده ولا يقل عن ٧٠ يارده.



مخطط ملعب كرة القدم

وينقسم ملعب كره القدم الي قسمين متساويين وكل قسم يتكون من منطقه الرمي، منطقه الجزاء، منطقتي الركلات الركنيه ونصف دائره المنتصف ويوضع في منتصف الخط المرمى باتساع ٨ ياردات وارتفاع ٨ أقدام.

ماده (٣) الكرة:

كرويه الشكل مصنوعه من الجلد ولا يدخل في صنعها أي ماده تسبب خطرا على اللاعبين.

ماده (٣) عدد اللاعبين:

عدد اللاعبين في الفريق أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارس مرمى. وعدد البدلاء خمسة لاعبين ولا يسمح ألا بتدليل ثلاث لاعبين أثناء المباراة.

ماده (٤) الحكام:

يدير المباراة حكم واحد تبدأ سلطاته فور دخوله الملعب.

سلطات الحكام

- ينفذ القانون.
- يسجل أحداث المباراة.
- الميقاتي الوحيد.
- له سلطه مطلقه في إيقاف اللعب.
- له الحق في الإنذار والطرده.
- لايسمح لأي شخص بدخول الملعب.
- له الحق في إيقاف اللعب واستئنافه وفي صلاحية قانونيه الملعب والكره.

ماده (٥) مراقبو الخطوط:

يعين مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا:

- خروج الكرة خارج الملعب.
- أي جانب له الحق في الركلة أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
- عند الرغبة في إجراء التبديل.

وعليهما أيضا مساعدة الحكم في أداره المباراة وفقا للقانون.

ماده (٦) مدة المباراة:

مدة المباراة شوطان لكل منهما ٤٥ دقيقة يضاف إلى أي من الشوطين مايساوي الوقت الضائع . ويمتد الوقت بالسماح لتنفيذ ركلة الجزاء عند أو بعد نهاية الوقت في أي من الشوطين ولاتزيد فتره الراحة عن خمس دقائق إلا بموافقه الحكم.

ماده (٧) ابتداء اللعب:

- عند ابتداء اللعب : للفريق الذي يكسب القرعه الحق في اختيار أحد نصفي الملعب أو ركله البدايه.
- يجب أن تسير الكره بقدر محيطها.
- بعد تسجيل الهدف يستأنف اللعب لالع من الفريق الذي احتسب الهدف في مرماه.
- بعد نصف الوقت يتبادل الفريقان ناحيتي الملعب ويلعب ركله البدايه لالع من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يبدأ المباراة.

- لا يمكن تسجيل هدف مباشر من ركله البدايه.

ماده (٨) رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء كانت على الأرض أو في الهواء فأنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي اتجاه بواسطه لاعب من الفريق المضاد ولاخر لاعب لمس الكرة. ويجب على الرامي أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كلتا قدميه أما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس ويجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من الخلف وفوق رأسه. تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مره ثانيه إلا أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ، ولايجوز تسجيل هدف مباشر من رمية التماس.

ماده (٩) ركلة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في الملعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي اقتربت منها الكرة خارج الملعب. ولا يجوز للاعب أن يلمس أو يلعب الكرة مره ثانيه إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر ، ولايجوز تسجيل هدف مباشر من ركلة المرمى.

ماده (١٠) الركلة الركنيه:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من

الفريق المدافع يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية . ولا يجوز للاعب الركلة أن يلمس الكرة إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

ماده (١١) التسلل:

اللاعب يكون في موقف تسلل إذا كان أقرب إلي خط مرمى خصمه من الكرة إلا:

أ- إذا كان في نصف ملعبه.

ب- هناك خصمان أقرب منه لخط مرماه.

- يعتبر اللاعب متسللاً غي اللحظة التي يلمس الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم أنه متداخل في اللعب أو متداخل مع الخصم أو يحاول أن يستفيد من وجوده في موقف التسلل.

- لا يعتبر الحكم اللاعب متسللاً إذا كان في موقف تسلل فقط أو إذا وصلته الكرة مباشرة من ركلة المرمى أو الركلة الركنية أو رميه التماس أو عندما يسقط الحكم الكرة ويعاقب اللاعب المتسلل بركله حره غير مباشرة في مكان حدوث المخالفة.

ماده (١٢) الأخطاء وسوء السلوك:

اللاعب الذي يرتكب متعمداً أي خطأ من الأخطاء التالية:

- ركل أو محاوله ركل الخصم.

- أعتار أو عرقله الخصم.

- القفز على الخصم.

- مهاجمه الخصم بالكتف من الخلف بطريقة عنيفه.
 - مهاجمه الخصم بالكتف من الخلف.
 - ضري أو محاوله شد الخصم أو البصق عليه.
 - مسك الخصم.
 - دفع الخصم.
 - لعب الكره باليد (عدا حارس المرمى داخل منطقه جزائه)
- يعاقب باحتساب ركله حره مباشره يلعبها الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفه ألا اذا ارتكب المخالفه لاعب من الفريق المدافع متعمدا أحد الأخطاء التسعه المذكوره داخل منطقه جزائه يعاقب باحتساب ركلة جزاء ويمكن احتساب ركله جزاء بصرف النظر عن مكان وجود الكره.

اللاعب الذي يرتكب أيا من الأخطاء الخمسه التاليه:

- ١- للعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرته.
 - ٢- المهاجمه العادله أي بالكتف عندما لاتكون الكره في متناول اللاعبين.
 - ٣- تعمدد وهو لا يلعب الكره اعتراض الخصم.
 - ٤- مهاجمه حارس المرمى بالكتف ألا اذا كان ممسكا بالكره أو معترضا الخصم أو متجاوزا منطقه مرماه.
 - ٥- عندما يلعب كحارس مرمى وداخل منطقه جزائه (خاص بالحارس)
- أ- يسير أكثر من أربع خطوات.
- ب- يتمادى في أضاعه الوقت.

ت-أذا مسك الكرة بعد تمريره متعمده من قدم زميله.

ث-أذا تعمد مسك الكرة مرتين باليد وبينهما دارت الكرة بكل محيطها على أرض الملعب.

يعاقب اللاعب الذي ارتكب الأخطاء المذكوره السابقه بركله حره غير مباشره يلعبها الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفه.

ينذر اللاعب:

- اذا دخل أو خرج خارج الملعب بدون اشاره من الحكم.
- اذا أصر على مخالفه قانون اللعبه.
- اذا أظهر بالقول أو الفعل اعتراضا على قرارات الحكم.
- اذا ارتكب سلوكا غير مهذب.

يطرد اللاعب من اللعب اذا كان في رأي الحكم:

- ١- ارتكب سلوكا مشينا .
- ٢- استعمل الفاظا سيئه أو بذيئه.
- ٣- أصر على سوء السلوك بعد أنذاره.
- ٤- اذا أمسك المدافع الكرة أو صدها بيده متعمدا لمنعها من دخول المرمى.
- ٥- اذا تعمد أحد لاعبي الفريق المدافع مسك أو عرقله المهاجم المنفرد بالمرمى.

ماده (١٣) الركله الحره:

تنقسم الركله الحره الي قسمين:

- مباشرة التي يمكن تسجيل هدف مباشر منها في مرمى الخصم.
- وغير مباشرة التي لا يمكن تسجيل هدف مباشر منها في مرمى الخصم
- وغير مباشرة التي لا يمكن تسجيل هدف مباشر منها الا اذا لعب لاعب اخر الكرة او لمسها لاعب اخر غير الذي ركل الكرة قبل ان تدخل المرمى.

ماده (١٤) ركلة الجزاء:

يتم تنفيذ ركلة الجزاء من علامه الجزاء وعند تنفيذها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقه الجزاء ماعدا اللاعب الذي سيلعب الركلة أو الحارس الخصم داخل الملعب ولكن خارج منطقه الجزاء وعلى بعد لا يقل عن ١٠ ياردات من علامه الجزاء. ويجب على حارس المرمى أن يقف دون ان يحرك قدميه على خط مرماه بين قائمي المرمى حتى تركل الكرة ويجب على الراكل أن يركل الكرة للامام ولايلعب الكرة مره ثانيه حتى يلمسها أو بلعبها لاعب آخر ويجوز تسجيل هدف مباشر من هذه الركلة.

العقوبه : في مقابل أي مخالفه لهذه الماده:

- من الفريق المدافع تعاد الركلة اذا لم تسفر عن هدف.
- من الفريق المهاجم (عدا الراكل) اذا أسفرت عن هدف يلغى الهدف وتعاد الكرة.
- من لاعب ركلة الجزاء يعاقب بركلة حره غير مباشرة.

كرة اليد



تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا قورنت بلعبة الهوكي أو كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين، وإن كان نسب أصل ألعاب الكرة جميعاً إلى "توسيكاً" بنت الملك أونياس ملك أيبس من بلاد الإغريق، حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها، ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة.

وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الألعاب، وليس في البلاط فقط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحكشة واللقم والتنس براحة اليد والميس وغيرها، واستعملوا الكرات من الخيش والقش والجلد أيضاً، ويقول أميل هورل وهو أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد

في بداية نشأته استخدم يديه قبل أن يستخدم قدميه، ولذا تعتبر كرة اليد من أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم، ومع هذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين، وهذا هو الحال أيضاً في معظم الألعاب.

نبذة تاريخية من كرة اليد وتطورها:

عندما نريد البحث في تاريخ كرة اليد، يجب علينا العودة إلى الوراثة آلاف السنين، إذ أن الحركات الأساسية لكرة اليد هي (الجري - الوثب - الرمي) والتي تطورت في نفس الوقت مع تطور الجنس البشري لكونها طريقة للحفاظ على الحياة.

في عصور ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة تظهر بشكل واضح وبخاصة حركات الرمي بالذراع التي أصبحت أهم أسلحة الإنسان، وهذا واضح في الرسومات بالكهوف مثل رمي الحجارة والرماح وهي أولى مراحل التطور.

في العصور القديمة ظهرت صورة بدائية لكرة اليد حيث كانت وسيلة اللعب واللهو، وقد أصبحت شعبية وكنيجة لهذا فإن الرمي أصبح في وقت قصير نشاط نزالي.

ذكر هومر Homer عن لعبة بالكرة تمارس باليد اسمها (يرانيا) Urania وكان الهدف منها هو لقف الكرة وتميرها بين اللاعبين، كما ظهر في الرسوم الرومانية القديمة اسم للعبة تمارس بالكرة واليد والهدف منها كان تمرير الكرة فوق خط محدد.

في العصور الوسطى أصبحت الرياضة واللياقة البدنية جزء هام من حياة الإنسان وعلى هذا فقد كان الإنسان قادراً على قضاء المزيد من الوقت في أنشطة سارة يمارسها بغرض تنمية جسمه وعقله، وبخاصة خلال عصور النهضة، إذ قام النبلاء ببناء صالات خاصة لممارسة الرياضة (كرة البيت) Ball House إذ كانوا يمارسوا فيها رياضتهم بجانب تمرينات الفروسية والتنس.

بالطبع إن ما سبق لا يمكن اعتباره متعلقاً بالقدماء فقط فمنهم من وضعوا قواعد هامة على أساسها تنظيم كرة اليد وسط الرياضات التي تمارس بالكرة واليد ولكن الطابع المميز لكرة اليد ظهر فيما بعد، أما العصور الحديثة فكان عصر الرياضة حيث ظهرت العلوم الرياضية في مجالات عديدة في المجتمعات الحديثة، كما تطورت التخصصات الرياضية تطوراً سريعاً أصبحت جزء حيوي في الحياة اليومية، وهذا أعطى لكرة اليد قوة دفع جديدة.

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة كرة اليد نتبين منها أن بعض المؤرخين الرياضيين ليس لديهم رأي موحد عن بدء ظهور هذه اللعبة، ومن المحتمل جداً أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان، ولكن في صورة متنوعة، فقد أدرج معلم الجمناز الدنماركي "هولجر نلسن" عام ١٨٩٨ في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أودروب" لعبة تشابه كرة اليد الحالية، وبعد تسع سنوات أصدر "نلسن" كتيباً عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم "هاندبولد".

كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام ١٨٩٣ على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى

الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا وسويسرا، ثم اتخذت "حزينا" صبغة كرة اليد "٧ أفراد" من عام ١٩٠٥ أما دخول كرة لايد على صورتها الحالية فكان عام ١٩٣٠.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث أصدر معلم سويدي "ولدن" مجموعة قوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة، ومن ضمن هذه الألعاب ما يشابه كرة اليد الحالية، كما مارست السويد عام ١٩١٩ لعبة كرة اليد المتشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (٧ أفراد) داخل الملاعب المغلقة.

وفي أوكرانيا بالاتحاد السوفيتي ظهر ما يشبه كرة اليد عام ١٩١٠، كما نقل السكان الجدد لقارة أمريكا لعبة مماثلة لكرة اليد الحالية إلى هناك حيث أقيمت عام ١٩١٩ في "لوس أنجلوس" البطولة الرسمية الأولى لهم.

أما الفضل في بعث لعبة كرة اليد بصورتها الحديثة فيرجع إلى ألمانيا، ففي عام ١٩١٧ فكر مدرس الجمباز "ماكس هيزر" ببرلين في لعبة جديدة للاعبات الجمباز سماها "كرة اليد" ولم يخطر ببال أحد أن هذه اللعبة ستأخذ طريقها وتنتشر في العالم إلى ما وصلت إليه حالياً.

وكانت تمارس اللعبة قبل ذلك عام ١٩١٥ كلعبة ضمن نشاط الجمباز باسمي "توربال" على ملعب مساحته ٢٠م × ٤٠م، ومرميين أبعاد كل منهما ٢م × ٢.٥م، وأمامهما منطقة الفرمل على بعد ٤م.

ويرجع السبب في تطور اللعبة الجديدة إلى "هيزر" إذ أراد وضع نشاط ضمن برنامج التدريب الشتوي للاعبات الجمباز كنوع من الإحماء بالنسبة

للجو البارد داخل الصالات، وليساعدهن في نفس الوقت على اكتساب قوة دفع القدمين (الارتقاء) التي تتطلبها حركات الجمباز، ففكر في هذه اللعبة.

وقد عمل "ماكس هيزر" مع مدرس التربية الرياضية "كارل شلنر" ببرلين في وضع القواعد الأساسية للعبة كرة اليد، وكان ذلك في ٢٩ أكتوبر عام ١٩١٧، وقد اشتقت هذه القواعد من لعبتين ألمانيتين وكذا من بعض قواعد لعبة كرة القدم.

وفي نفس العام أقيمت مباريات في هذه اللعبة بين ٨ فرق من لاعبات الجمباز في صالة الجمباز ببرلين.

ولكن لم تأخذ اللعبة طبيعة المنافسات من حيث قواعدها التي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على لاعبة بمجرد حيازتها لها.

لم تمارس هذه اللعبة أول الأمر عندهم بواسطة الرجال ولكن بعد ذلك وجدت إقبالا من لاعبي الجمباز وكرة القدم ومتسابقى ألعاب القوى لما لمسوه في هذه اللعبة الجديدة من مناسبتها لهم كوسيلة للإحماء، وكنشاط مشوق خلال تدريبهم.

هذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا "شلنر" إلى تنظيم اللعبة بين الرجال، كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة، فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسة في حالة حيازته للكرة، كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

اتسعت مساحة اللعب، وكان هناك اختلاف في بعض قواعد اللعبة بين الرجال والنساء حيث كان الرجال يمارسون اللعبة على ملعب كرة القدم، أما النساء فكان يمارسن اللعبة على الملعب من ٥٠ م إلى ٦٠ م وطوله ٧٠ م إلى

٨٠م، أما المرمي فكان اتساعه ٥م وارتفاعه ٢٠١٠م، وأمام المرمي دائرة نصف قطرها ٨م وبمقارنتها بلعبي الهوكي وكرة القدم أدخل في اللعبة قاعدة التسل. واستمر " شلنر " في نشر اللعبة فعقد دراسات للاعبين وكذلك للقادة من مدن مختلفة في كرة اليد ليتفهمها كل منهم على طبيعتها، وكان يستعين بمستوى الفرق بمدينة برلين في نشر اللعبة بالمدن الأخرى عن طريق العرض والمباريات، وفي عام ١٩٢٠ أقيمت أول مسابقة بمدينة برلين جمعت ١٠ فرج رجال و ٤ فرق سيدات و ٤ فرق ناشئين، كما أقيمت مباريات داخلية في نفس العام في بعض مدن ألمانيا.

وفي عام ١٩٢١ أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد لألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من بلدان أوروبا.

وفي المؤتمر الثامن لاتحاد ألعاب القوى الدولي المنعقد عام ١٩٢٦ في مدينة "لاهاي" بهولندا انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دولياً ووضع قواعد لهذه اللعبة.

وفي عام ١٩٢٧ وضعت القواعد الدولية الرسمية لكرة اليد، وحتى هذا التاريخ كان هناك اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء.

وفي ٢٤ أغسطس عام ١٩٢٨ أثناء إقامة دورة الألعاب الأولمبية بأستردام انعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة لكرة اليد، وأصبحت برلين مقراً للاتحاد، وقد حضر هذا الاجتماع إحدى عشرة دولة هي: أمريكا - كندا - الدنمارك - ألمانيا - فنلندا - فرنسا - اليونان - أيرلندا - السويد - تشيكوسلوفاكيا - واعتبرت هذه الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي.

وفي نفس العام وحدثت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت اللعب (للسيدات ٢ × ٢٠ دقيقة والرجال ٢ × ٣٠)، لعبت السيدات في هذا الوقت على مقاييس ملعب كرة القدم وبنفس الكرات أي كرات في حجم كرة القدم.

تقدم "شلنز" باقتراح لتصغير محيط الكرة في ٧١ سم إلى ٥٨ سم - ٦٠ سم، وهذا ساعد على ارتفاع مستوى اللعبة من الناحية الفنية، فبعد أن كان في السنين الأولى الرمي المستخدم بطريقة التطويح (كرمي القرص) بدأ ظهور طرق الرمي باستخدام رمية الكتف ورسغ اليد.

وفي ديسمبر ١٩٢٨ طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والإنجليزية والفرنسية وذلك عملاً على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة. وفي المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي يومي ١٨، ١٩ مايو ١٩٣٠ قبلت عضوية ثماني دول هي: الأرجنتين - مصر - البرازيل - اليابان - بولندا - رومانيا - سويسرا - المجر فأصبح الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة يضم ١٩ دولة.

وفي المؤتمر الثالث للاتحاد الدولي في ٣٠ أغسطس ١٩٣٤ بمدينة "استكهولم" بالسويد انضمت إلى عضوية الاتحاد الدولي: بلجيكا - أيسلندا - هايتي - هولندا - يوغوسلافيا - لوكسمبرج - أوروغواي.

وأصبحت كرة اليد من أشهر الألعاب الرياضية في ألمانيا والنمسا والسويد والدنمارك وهولندا واليابان.

وفي ذلك الوقت كانت اللعبة تمارس بنوعيهما.

أ- كرة اليد بالملعب الكبير (١١ فرداً)، ومساحة ملعبها: ٥٥ م - ٦٠ م، عرضها ٩٠ م - ١١٠ م طولاً.

ب- كرة اليد بالملعب الصغير (٧ أفراد) ومساحة ملعبها: ١٥ م - ٢٦ م عرضاً - ٣٠ م - ٥٠ م طولاً.

وتمارس على الأخص كرة اليد (٧ أفراد) في بلاد شمال أوروبا داخل الصالات المغلقة وذلك بسبب ظروفها الجوية من حيث البرودة.

ولقد كان للاتحاد الدولي الفضل في إدراج اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الدولية في ٨ مايو عام ١٩٣٤، وقد سبق هذا إقامة استعراض لكرة اليد في أولمبياد أمستردام عام ١٩٢٨.

وقد اشترك في هذه المسابقة ٦ منتخبات دولية، وانتهت بفوز ألمانيا بالميدالية الذهبية في المباراة النهائية مع النمسا ١٠ : ٦.

وكان حضور المتفرجين للمباريات النهائية بمعدل مائة ألف متفرج في كل مباراة، وكان الترتيب النهائي للدول كالاتي:

١- ألمانيا. ٢- النمسا. ٣- سويسرا.

٤- المجر. ٥- رومانيا. ٦- أمريكا.

وفي عام ١٩٣٨ أقيمت أول بطولة عالمية للرجال في كرة اليد بنوعيهما (٧، ١١ فرداً) ففي يومي ٥، ٦ فبراير عام ١٩٣٨ أقيمت بطولة العالم في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال واشترك فيها أربع دول، وكان زمن المباراة في هذه البطولة ٢ x ١٥ دقيقة وحضرها في اليوم الأول ٨٠٠٠ متفرج، واليوم

الثاني ١٠.٠٠٠ متفرج وانتهت بفوز ألمانيا بعد أن تغلبت على النمسا والدنمارك والسويد (ولو أن بعد هذه البطولة بدأت الدول الاسكندنافية تحتل الصدارة في كرة اليد ٧ أفراد).

أما البطولة الأولى في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال فقد أقيمت في المدة من ٧ - ١٠ يوليو من نفس العام واشتركت فيها ١٠ منتخبات دولة وحضر مبارياتها ١٥٠.٠٠٠ متفرج وفازت بها ألمانيا حيث كانت مباراتها النهائية مع سويسرا وانتهت ٢٣: لا شيء لصالح ألمانيا، وكان ترتيب الدول المشتركة كالآتي:

- | | | |
|-------------|--------------|-------------------|
| ١- ألمانيا. | ٢- سويسرا. | ٣- السويد. |
| ٤- السويد. | ٥- رومانيا. | ٦- تشيكوسلوفاكيا. |
| ٧- بولندا. | ٨- الدنمارك. | ٩- هولندا. |

١٠- لوكسمبرج

وتعتبر بطولة العالم في كرة اليد بنوعها عام ١٩٣٨ قمة النشاط الدولي في حياة اللعبة، وبعد هذا التاريخ انتهى نشاط الاتحاد الدولي القديم لكرة اليد بنشوب الحرب العالمية الثانية في أول سبتمبر ١٩٣٩.

- تطور لعبة كرة اليد حتى وصلت الى شكلها الحالي

في الحقيقة كان الجمباز أهم رياضة في هذا الزمان وكان في حاجة إلى رياضة جذابة تساعد في ارتقاء العضلات وتنمي مهارات متعددة وكان من هذه الرياضات (كرة القدم - الرجبي) اللذان كانوا ومازالوا في المرتبة الأولى إلا أنهم اعتبروها رياضات عنيفة قد تؤدي إلى حدوث إصابات للاعبين الجمباز.

وفي هذه الأثناء بدأت ثلاث رياضات جديدة في الظهور وهي (Torball Hazena, Haanbold).

:Haanbold

ويرجع أصل هذه اللعبة على مدرس دنماركي هو لجرنييلسون Holgrenielson والذي كان يحاول أن يجد رياضة بديلة لكرة القدم لأنها من وجهة نظره تكسر الكثير من زجاج نوافذ المدرسة، ولكي يكون التحكم أفضل في الكرة فاقترح أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدم وظل يسعى إلى نشرها إلى أن اقتداهما التلاميذ بنجاح مما ساعد على انتشارها في كل الدنمارك.

:Hazena

ابتكرت هذه اللعبة عن طريق فراكلف كاراس وانتونين كريستوف Vraclav Karas, Antonin Kristof وقد تم تقديمها لأول مرة في براغ وكان الملعب (٤٨ × ٣٢م) وكان حجم منطقة المرمى على شكل نصف دائرة (٦م)، حجم المرمى (٢ × ٢.٤م)، وكان زمن اللعب (٢ × ٢٥ق)، تم تقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق هي منطقة حارس المرمى، منطقة الدفاع، منطقة وسط الملعب.

:Torball

تم تقديمها عن طريق هيرمان باشمان Herman Bachman للمرة الأولى في ألمانيا حيث كانت مساحة الملعب (٤٠ × ٢٠م) ونصف قطر للمرمى كانت ٤م.

وفي وقت قصير أصبحت هذه الرياضات الثلاثة ذات شعبية كبيرة في جميع أنحاء أوروبا وعلى أي حال فإن كل لعبة منهم لها قوانينها الخاصة لذا كان من الصعب تنظيم بطولة دولية، وعلى هذا فقد أصبح من الضروري توحيد القوانين وقد تم هذا عن طريق كارل شيليتز Karel Shelenz في سنة ١٩١٧م في برلين.

كرة يد الملاعب Field Handball:

هذا هو اسم اللعبة التي كانت تمارس في الملاعب المفتوحة بواسطة (١١) لاعب على عرض ملعب كرة القدم، واستمرت ممارستها لعدة عقود (عشرات من الأعوام) تغيرت خلالها مساحة المرمى ومنطقة المرمى وبعض القوانين، وعلى أي حال كان لابد من نمو لعبة كرة اليد الذي يحتاج إلى إنشاء كيان دولي يهدف إلى:

أ- تشجيع ممارسة اللعبة.

ب- تنظيم بطولات دولية وبطولات العالم.

ج- تنسيق العمل بين الاتحادات الأهلية وتنظيم برنامج لوضع كرة اليد في الألعاب الأولمبية.

ولهذا السبب وفي عام ١٩٢٨م في أمستردام تم إنشاء الاتحاد الدولي لهواة كرة اليد (IAHF) وفي وقت قليل نجح في إدخال كرة اليد للألعاب الأولمبية في برلين ١٩٣٦م وفي هذا الوقت كانت النمسا وألمانيا هما قائدي كرة اليد ولكن بعد الحرب العالمية الثانية ذهبت القيادة إلى الدول الأسكندنافية، وفي كوبنهاجن عام ١٩٥٦م تم إنشاء اتحاد جديد اسمه الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) الذي أعطى اتجاهات جديدة لتنمية كرة اليد، حيث

تغيرت بعض القوانين ومساحة الملعب إلا أنهم لم يفكروا في إقامة صالات مغلقة تمارس عليها اللعبة إلا في عام ١٩٦٦م.

كرة اليد في الصالات Indoor Handball:

لفترة قصيرة من الوقت كانت مباريات كرة اليد تقام على ملاعب مفتوحة وصالات حيث كانت تنظم بطولات عالمية لكلا منهم على حدة، وعلى أي حال فإن كرة اليد في الصالات بسرعتها واختلافاتها وإثارتها جعلت كرة اليد في الملاعب المكشوفة في المرتبة الثانية.

ابتداء من عام ١٩٦٦م تم تنظيم بطولات العالم لكرة اليد في الصالات للمغلقة فقط وبدأت عجلة اللعبة في التطور، في عام ١٩٧٢م كانت نقطة تحول أخرى إذ أصبح لعبة شعبية كبرى أدت إلى اشتراك كرة اليد للرجال في دورة ميونخ الأولمبية في عام ١٩٧٦م ونتيجة لنجاح فرق الرجال والسيدات لكرة اليد في دورة مونتريال الأولمبية أصبحت كرة اليد واحدة من أكثر الألعاب شعبية.

وفي خلال الثمانينات زادت شعبيتها وارتفع الأداء الفني والخططي للعبة ونتيجة للانتشار الكبير للعبة فقد تطلب الأمر إنشاء اتحادات قارية تعمل على تنظيم بطولات قارية للفرق والأندية المحلية، والـ (IHF) عمل على تنظيم العمل بين هذه الاتحادات وكذلك تنظيم البطولات الكبرى مثل الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم.

وفي هذه الأيام فإن الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) يتكون من أكثر من (١٠٠) دولة أعضاء وأكثر من (١٠) ملايين لاعب بالإضافة إلى العديد

من الدول الأوروبية التي انضمت مؤخراً في العقود الأخيرة وبعض الدول في آسيا وأفريقيا وأمريكا مما سبب في ارتفاع مستوى اللعبة بسرعة.

وكما نرى فإن كرة اليد أصبحت لعبة شعبية ودولية، في زمن قصير ومن يدري إلى أين يمكن أن يقودنا هذا التطور.

مميزات كرة اليد:

بعد كل هذا يوجد سؤال سوف يظهر أتوماتيكياً - لماذا أصبحت كرة اليد في وقت قصير لعبة شعبية كبيرة؟

بصفة مبدئية بسبب:

أ- أن كرة اليد تتناسب مع زيادة سرعة أسلوب الحياة في الوقت الحالي للإنسانية.

ب- أن المهارات الرياضية الأساسية لكرة اليد اشتقت من الحركات الأساسية وهي الجري، والوثب، والرمي.

وهناك بعض المميزات الأخرى منها:

١- أن الأدوات اللازمة لممارسة اللعبة عبارة عن ملعب مساحته (٤٠ × ٢٠م) ليس له خطوط معقدة - مرميان - كرة، الهدف يمكن تحقيقه بسهولة.

٢- أن القواعد سهلة وبسيطة في التعليم وحتى بالنسبة للمبتدئين وعلى الرغم من وجود عدة محاذير وقواعد للسلوك أثناء اللعب فإن القواعد غير متشددة وتسمح بالاتصال الجسدي وكذلك باستخدام قوى الجسم الطبيعية في حدود اللعب النظيف.

٣- أن اللعبة تظهر على أنها حرب ما بين فريقين إلا أن المميزات الخاصة باللعبة يتبادل الفريقان الهجوم والدفاع باستمرار، وبصفة عام فإن المشاهدين والإثارة هي القوة الدافعة للأهداف التي تتم عن طريق تحركات أكروباتية وكثرة الأهداف وحراس المرمى الذين يحاولون الدفاع عن مرماهم.

٤- أنها لعبة تظهر فيها المهارات الجماعية والعمل الجماعي مما يشجع على تنمية الصداقات التي تنعكس على الحياة اليومية، وبالرغم من أن نجاح الفريق يعتمد على الالتزام بالعمل الجماعي إلا أن اللاعبين لهم الفرصة في إظهار قدراتهم الفردية في العمل الفردي.

٥- أن اللاعبين عبارة عن أفراد في الفريق ولهم فرص متساوية للتسجيل، كما أن التحركات المختلفة للجري بالكرة أو بدون الكرة تعمل على التنمية الشاملة المتكاملة للجسم واليدين والرجلين.

٦- أن مواقف اللعب المختلفة تدفع اللاعبين للتفكير دائماً واتخاذ القرارات السريعة وكذا رد الفعل السريع.

٧- يمكن أن يتم اللعب للرجال والسيدات من الطفولة ولفترة عقدين أو ثلاثة لأنها ترفع من مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية.

وكملخص لهذا نرى أن أهم مميزات كرة اليد هي المزج ما بين التدريب البدني والعقلي والنفسي والأخلاقي الذي يعمل على تنمية شخصية الإنسان وخلق المواطن الصالح وبذلك تعتبر كرة اليد من الرياضات الممتعة.

الترتيب التاريخي لأحداث الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة من عام ١٩٢٥ -

:١٩٤٤

- (١٣ سبتمبر ١٩٢٥) أول مباراة دولية في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال بين ألمانيا والنمسا (٦:٣) بمدينة "لاهاي" بألمانيا وحضرها ٣٠٠٠ متفرج.
- (أغسطس ١٩٢٦) تكوين أول لجنة لقيادة لعبة كرة اليد، وذلك خلال المؤتمر الثامن لاتحاد ألعاب القوى الدولي.
- (٢٧، ٢٨ نوفمبر ١٩٢٦) اجتماع اللجنة الأولى لوضع قواعد اللعبة بمدينة "كولون" بألمانيا.
- (١٣ أغسطس ١٩٢٧) الاجتماع الثاني بمدينة "أمستردام" بهولندا وتم فيه وضع القواعد الدولية لكرة اليد.
- (٤ أغسطس ١٩٢٨) عقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة بعضوية ١١ دولة بإستاد مدينة أمستردام.
- (ديسمبر ١٩٢٨) وضعت قواعد اللعبة بثلاث لغات الألمانية والإنجليزية والفرنسية.
- (١٨، ١٩ مايو ١٩٣٠) المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي في "برلين" بعضوية ١٩ دولة.
- (٧ سبتمبر ١٩٣٠) أول مباراة دولية في كرة اليد (١١) للسيدات بين ألمانيا والنمسا (٤:٥) بمدينة "براغ".
- (٨ مايو ١٩٣٤) أدرجة اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية.
- (٨ مارس ١٩٣٥) أول مباراة دولية في كرة اليد (٧) للرجال "كوبنهاجن" بين الدنمارك والسويد (١٨:٢).

- (١١ - ١٦ يونيو ١٩٣٥) أول اجتماع دولي للحكام في "برلين" بحضور ٢٨ فرداً من ٨ دول.
- (٤ - ٩ أبريل ١٩٣٦) الاجتماع الدولي الثاني في برلين بحضور ١٩ فرداً من ٩ دول.
- (١ - ١٦ أغسطس ١٩٣٦) دورة كرة اليد (١١ فرداً) الأولمبية في "برلين" والتي فازت بها ألمانيا.
- (١٣ أغسطس ١٩٣٧) المؤتمر الرابع للاتحاد الدولي في "برلين" بعضوية ٢٣ دولة.
- (٢١ - ٢٥ يونيو ١٩٣٧) الاجتماع الدولي الثالث للحكام في "برلين" بحضور ١٩ فرداً من ٨ دول.
- (٥، ٦ فبراير ١٩٣٨) بطولة العالم الأولى في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال في "برلين" وفازت بها ألمانيا.
- (٤ - ٧ يوليو ١٩٣٨) الاجتماع الدولي الرابع للحكام بإستاد برلين بحضور ٢٨ فرداً من ٩ دول.
- (٧ - ١٠ يوليو ١٩٣٨) بطولة العالم الأولى في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال بألمانيا وفازت بها ألمانيا.
- (٩ يوليو ١٩٣٨) المؤتمر الخامس للاتحاد الدولي في برلين، من عام ١٩٣٩ حتى ١٩٤٤ لم يكن هناك نشاط يذكر بسبب الحرب العالمية الثانية.

- الترتيب التاريخي لأحداث الاتحاد الدولي الجديد لكرة اليد من عام ١٩٤٥ - ١٩٦٦:

- (١٢ أغسطس ١٩٤٥) أول مباراة دولية في كرة اليد (١١ فرداً) بعد الحرب العالمية الثانية السويد مع الدنمارك.

- (٦ يناير ١٩٤٦) أول مباراة دولية في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال بعد الحرب العالمية الثانية السويد مع الدنمارك (٧:٩).

- (١٠ - ١٣ يوليو ١٩٤٦) الاجتماع التأسيسي للاتحاد الدولي الجديد لكرة اليد بمدينة "كوبنهاجن" بحضور ٣٥ ممثلاً من الاتحادات الأهلية لكرة اليد للدول الآتية:

- | | | | |
|------------|--------------|------------|-------------|
| ١- السويد. | ٢- الدنمارك. | ٣- سويسرا. | ٤- النرويج. |
| ٥- هولندا. | ٦- فنلندا. | ٧- بولندا. | ٨- فرنسا. |

وأصبح مقر الاتحاد مدينة "أستكهولم".

- (٤ - ٨ أغسطس ١٩٤٧) الاجتماع الدولي للحكام بمدينة "وايلىة" بالدنمارك بحضور ٢٩ فرداً من ٨ دول، تم في هذه الاجتماعات تغيير بعض قواعد اللعبة ومن بين هذه التعديلات إدراج تسلي كرة القدم المعدل بدلاً من التسلي القديم (كرة اليد ١١ فرداً).

- (٣ - ٦ يونيو ١٩٤٨) بطولة العالم الثانية في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال بفرنسا واشترك في البطولة ١٢ منتخباً دولياً وفازت السويد بالبطولة تليها الدنمارك فسويسرا.

- (٤ يونيو ١٩٤٨) عقد المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي الجديد بمناسبة بطولة العالم الثانية في باريس بعضوية ١٨ دولة بانضمام عشر دول جديدة هي: بلجيكا - أيسلندا - النمسا - البرتغال - رومانيا - سارلاند (مقاطعة ألمانية فرنسية) - أسبانيا - تشيكوسلوفاكيا - لكسمبرج.

- (٣١ يولييه - ٦ أغسطس ١٩٤٩) الاجتماع الدولي للحكام في (ماكلين) بسويسرا بحضور ٢٨ فرد من ١٢ دولة ٢٥ - ٢٩ سبتمبر ١٩٤٩ البطولة العالمية الأولى في كرة اليد (١١ فرداً) للإناث في "بودابست" بالمجر واشترك فيها ٤ دول وانتهت بالترتيب الآتي:

١- المجر ٢- النمسا. ٣- تشيكوسلوفاكيا. ٤- فرنسا.

- (٨ - ١٢ سبتمبر ١٩٥٠) عقد المؤتمر الثالث للاتحاد الدولي في "فيينا" بعضوية ٢١ دولة وفيه تمت الموافقة على إلغاء قاعدة "التسلل"، كما نقل مقر الاتحاد الدولي إلى مدينة "بازل" بسويسرا.

- (٢٢ - ٢٨ يوليو ١٩٥١) الاجتماع الدولي الثالث للحكام بمدينة "شيلين" بالنمسا بحضور ١٨ فرداً من ١١ دولة.

- (١٥ يونيو ١٩٥٢) أقيمت البطولة العالمية الثالثة في كرة اليد (١١ فرداً) للرجال بسويسرا وفازت بها ألمانيا وتليها سويسرا.

- (٢٠، ٢١ سبتمبر ١٩٥٢) عقد المؤتمر الرابع للاتحاد الدولي في "ساربروكن" عاصمة مقاطعة سارلاند بعضوية ٢٢ دولة.

- (٢٥ - ٢٧ يوليو ١٩٥٣) الاجتماع الدولي الرابع للحكام في مدينة "ميونخ" بحضور ٢٨ فرداً من ١٢ دولة.

- (١٣ - ١٧ يناير ١٩٥٤) بطولة العالم الثانية في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال بالسويد واشترك في الدور النهائي ٦ دول مجموع مبارياتهم ٩ وحضورها ١٨٧١٦ متفرجاً منهم ٥٠٦٧ حضر المباراة النهائية والتي فازت بها السويد على ألمانيا (١٧ : ١٤) وانتهت البطولة بالترتيب الآتي:

١- السويد. ٢- ألمانيا. ٣- تشيكوسلوفاكيا.

٤- سويسرا. ٥- الدنمارك. ٦- فرنسا.

- (٢٧ - ٢٩ سبتمبر ١٩٥٤) عقد المؤتمر الخامس للاتحاد الدولي في "أوباتيا" بيوغسلافيا بعضوية ٢٥ دولة.

- (٢٩ يونيو - ١٠ يوليو ١٩٥٥) بطولة العالم الرابعة في كرة اليد "١١ فرداً" للرجال بألمانيا واشترك فيها ١٧ دولة قسموا إلى مجموعات شملت البطولة ٣٢ مباراة أقيمت في ٢٣ مدينة بألمانيا وحضر مبارياتها ٤١٠.٠٠٠ متفرج وفازت بها ألمانيا تليها سويسرا وتشيكوسلوفاكيا.

- (٢٧ - ٣١ يوليو ١٩٥٥) الاجتماع الدولي الخامس للحكام في "ساربروكن" بحضور ٢٣ فرداً من ١٤ دولة.

- (١ - ٨ يوليو ١٩٥٦) بطولة العالم الثانية في كرة اليد (١١ فرداً) للإناث بألمانيا واشتركت فيها ٦ دول وفازت بها رومانيا وكانت مباراتها النهائية مع ألمانيا (٦ : ٥)، وكان الترتيب النهائي للدول كالآتي:

١- رومانيا. ٢- ألمانيا. ٣- المجر.

٤- النمسا. ٥- يوغسلافيا. ٦- فرنسا.

- (٣١ أغسطس - ١ سبتمبر ١٩٥٦) عقد المؤتمر السادس للاتحاد الدولي في "أستكهولم" بعضوية ٢٦ دولة.

- (١٣ - ٣٠ يوليو ١٩٥٧) بطولة العالم في كرة اليد (٧ أفراد) للإناث بيوغسلافيا واشتركت فيها ٩ دول وكانت المباراة النهائية تشيكوسلوفاكيا مع المجر (٧:١) وبذلك فازت تشيكوسلوفاكيا بأول بطولة عالمية للإناث في كرة اليد (٧ أفراد) وكان ترتيب الدول النهائي كالآتي:

١- تشيكوسلوفاكيا. ٢- المجر. ٣- يوغسلافيا.

٤- ألمانيا. ٥- الدنمارك. ٦- النمسا.

٧- بولندا. ٨- السويد. ٩- رومانيا.

- (١٤ - ١٨ أغسطس ١٩٥٧) الاجتماع الدولي السادس للحكام في "براغ" بحضور ٤٠ فرداً من ١٤ دولة.

- (٢٧ فبراير - ٨ مارس ١٩٥٧) بطولة العالم الثالثة في كرة اليد (٧ أفراد) للرجال بألمانيا الديمقراطية واشترك فيها ١٦ دولة ولكي نستطيع التعرف على مستوى أهم الدول في كرة اليد (٧ أفراد) بهذه البطولة نورد فيما يلي نتائج مباريات الأدوار النهائية:

على المراكز من الخامس إلى الثامن:

- المجر - يوغسلافيا (٢٤:١٦).

- بولندا - النرويج (٢٠:١٨).

على المركز الثالث والرابع:

- ألمانيا - الدنمارك (١٦:١٣).

على المركز الأول والثاني:

- السويد - تشيكوسلوفاكيا (٢٢:١٢)

الترتيب النهائي للدول المشتركة كالآتي:

١- السويد. ٢- تشيكوسلوفاكيا. ٣- ألمانيا.

٤- الدنمارك. ٥- بولندا. ٦- النرويج.

٧- المجر. ٨- يوغسلافيا.

- والمراكز من (٩ - ١٦): أسبانيا - فنلندا - فرنسا - لكسمبورج -

أيسلندا - رومانيا - النمسا - البرازيل.

- (١٨ - ٢١ سبتمبر ١٩٥٨) عقد المؤتمر السابع للاتحاد الدولي في

"جارميش بأوتنكيرشن" بألمانيا بعضوية ٢٧ دولة.

- (١٣ - ٢١ يونيو ١٩٥٩) الاجتماع الدولي السابع للحكام بمدينة

"فاجن أنجن" بهولندا بحضور ٤٤ فرداً من ١٧ دولة.

- (١٢ - ١٩ يونيو ١٩٦٠) بطولة العالم الثالثة في كرة اليد (١١

فرداً) للإناث بهولندا واشتركت فيها دول وانتهت بالترتيب الآتي:

١- رومانيا. ٢- النمسا. ٣- ألمانيا.

٤- هولندا. ٥- الدنمارك. ٦- بولندا.

- (مارس ١٩٦١) أقيمت بطولة العالم لكرة اليد (٧ أفراد) بألمانيا الاتحادية، وكان ترتيب الدول التي دخلت الدور النهائي:

- | | | |
|-------------|-------------------|---------------|
| ١- رومانيا. | ٢- تشيكوسلوفاكيا. | ٣- السويد. |
| ٤- ألمانيا. | ٥- الدنمارك. | ٦- أيسلندا. |
| ٧- النرويج. | ٨- فرنسا. | ٩- يوغسلافيا. |
| ١٠- سويسرا. | ١١- هولندا. | ١٢- اليابان. |

الحكام الدوليون لعام ١٩٦١:

اعتمدت اللجنة الفنية للاتحاد الدولي لعام ١٩٦١ مائة وثمانين حكماً واعتبرهم حكماً دوليين على الوجه التالي: (عدد ٨٠) حكماً كرة اليد (٧)، ١١ فرداً (عدد ٨) حكام لكرة اليد (١١ فرداً) (عدد ٢) حكمين لكرة اليد (٧ أفراد).

بطولة العالم للسيدات في يوليو ١٩٦١:

أقيمت بطولة العالم للسيدات لكرة اليد (٧ أفراد) برومانيا وفازت بها رومانيا في مباراتها النهائية مع الدنمارك (٨:٣).

المؤتمر الدولي الثامن في المدة ١٤ إلى ١٥ سبتمبر ١٩٦٢:

عقد المؤتمر بقاعة المعهد العالي الزراعي بمدريد.

ممثلوا الدول:

اشترك في المؤتمر (٢٤) دولة وكان عدد ممثلي الدول يتراوح من فرد إلى ثلاثة أفراد.

طلبات العضوية:

وافق المؤتمر على قبول كوبا - السنغال - كندا - الولايات المتحدة الأمريكية - سوريا كأعضاء في الاتحاد الدولي.
وكذلك أحيط بطلبات عضوية الدول الآتية: الكامبيرون - ساحل العاج - بلغاريا - إنجلترا.

الاقتراحات:

تقرر إقامة بطولة العالم لكرة اليد (٧ أفراد) كل سنتين بدلاً من كل ٤ سنوات كما وافق المؤتمر على إقامة كأس أوروبا بين الأندية الأولى لكل دولة عام ١٩٦٣ وتنظيمها فرنساً، كما وافقت اللجنة بأغلبية الأصوات على طلب ألمانيا الديمقراطية لإقامة اتخاذ خاص بها.

تعديلات في قانون اللعبة:

تم تعديل بعض مواد القانون في كل من كرة اليد (٧، ١١ فرداً).

قرارات أخرى:

تتولى فرنسا تنظيم الدراسات الدولية للحكام عام ١٩٦٣ وكل دولة ترشح حكمين، كما تقام بطولة العالم (٧ أفراد) بتشيكوسلوفاكيا عام ١٩٦٤، وتقرر عقد المؤتمر العام للاتحاد الدولي عام ١٩٦٤ في بودابست.

أقيمت بطولة العالم الخامسة لكرة اليد للرجال (٧ أفراد) لمدة من ٥ إلى ١٦ مارس عام ١٩٦٤ بتشيكوسلوفاكيا اشترك بها ١٦ دولة التي فازت في التصنيفات التمهيدية لهذه البطولة، وقد قسمت الدولة إلى أربع مجموعات لعبت مبارياتها في أربع مدن وانتهت بدور الثمانية بمدينة "براج" وكانت نتائج المباريات الأربع الأخيرة كالآتي:

- على المركز السابع والثامن: الدنمارك x المجر (٣٤:٢٣).
- على المركز الثالث والرابع: تشيكوسلوفاكيا x ألمانيا الاتحادية (٢٢:١٥).
- على المركز الأول والثاني: رومانيا x السويد (٢٥:٢٢).

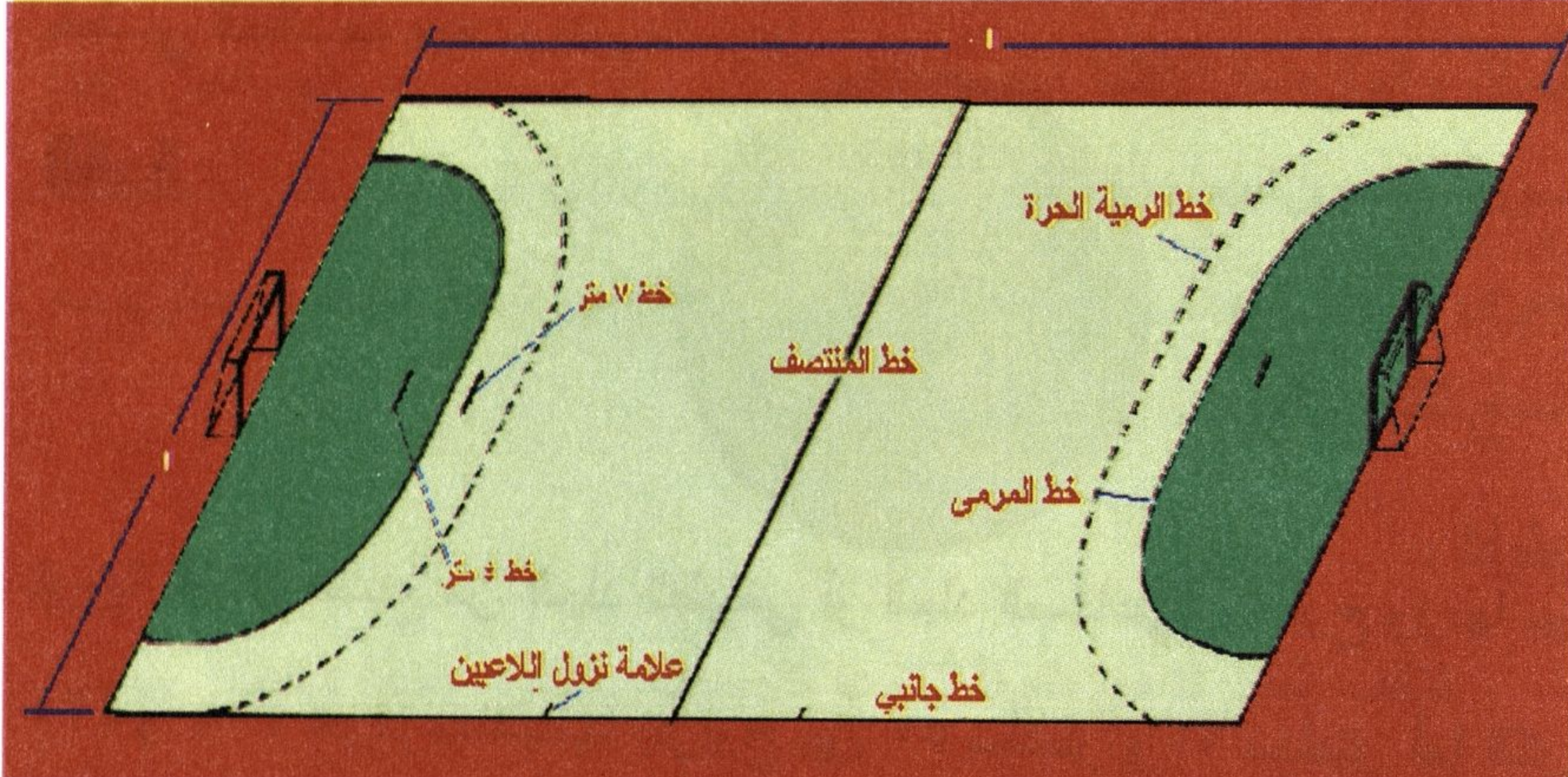
وكان ترتيب الدول الثمانية كالآتي:

- ١- رومانيا. ٢- السويد. ٣- تشيكوسلوفاكيا. ٤- ألمانيا الاتحادية.
- ٥- الاتحاد السوفيتي. ٦- يوغسلافيا. ٧- الدنمارك. ٨- المجر.



قوانين لعبة كرة اليد

الملعب



مخطط ملعب كرة اليد

ملعب كرة اليد :

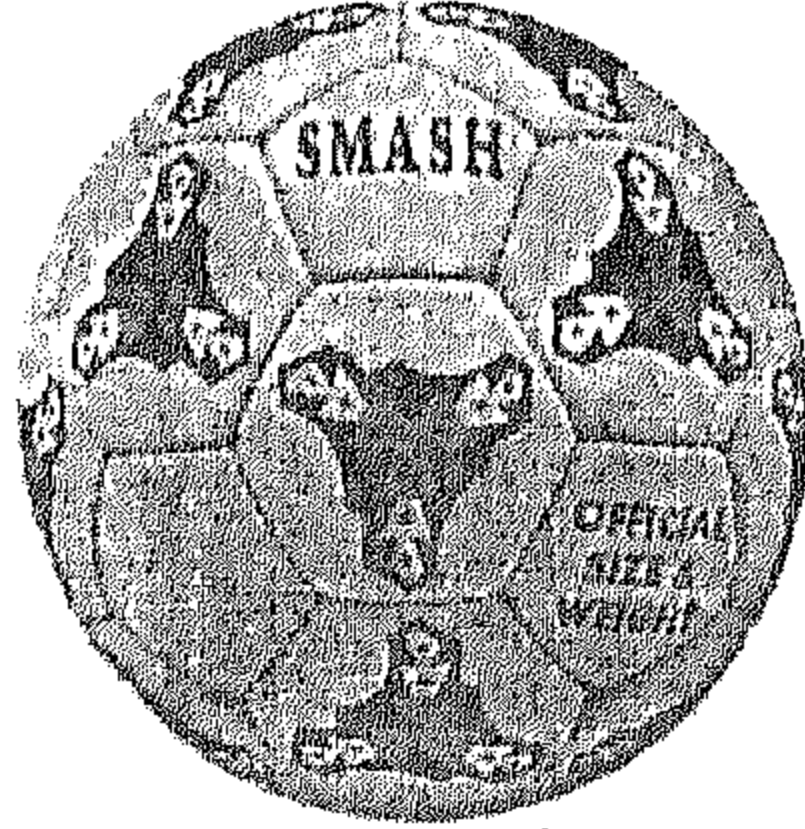
ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله ٤٠ مترا وعرضه ٢٠ مترا، وينقسم إلى قسمين : منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

منطقة المرمى :

يبعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى ومواز له يسمى خط الرمية الجزائية. أما منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد ٤,٥ غ أمتار من خط المنتصف طول كل منهما ١٥ سنتم.

ملحوظة:

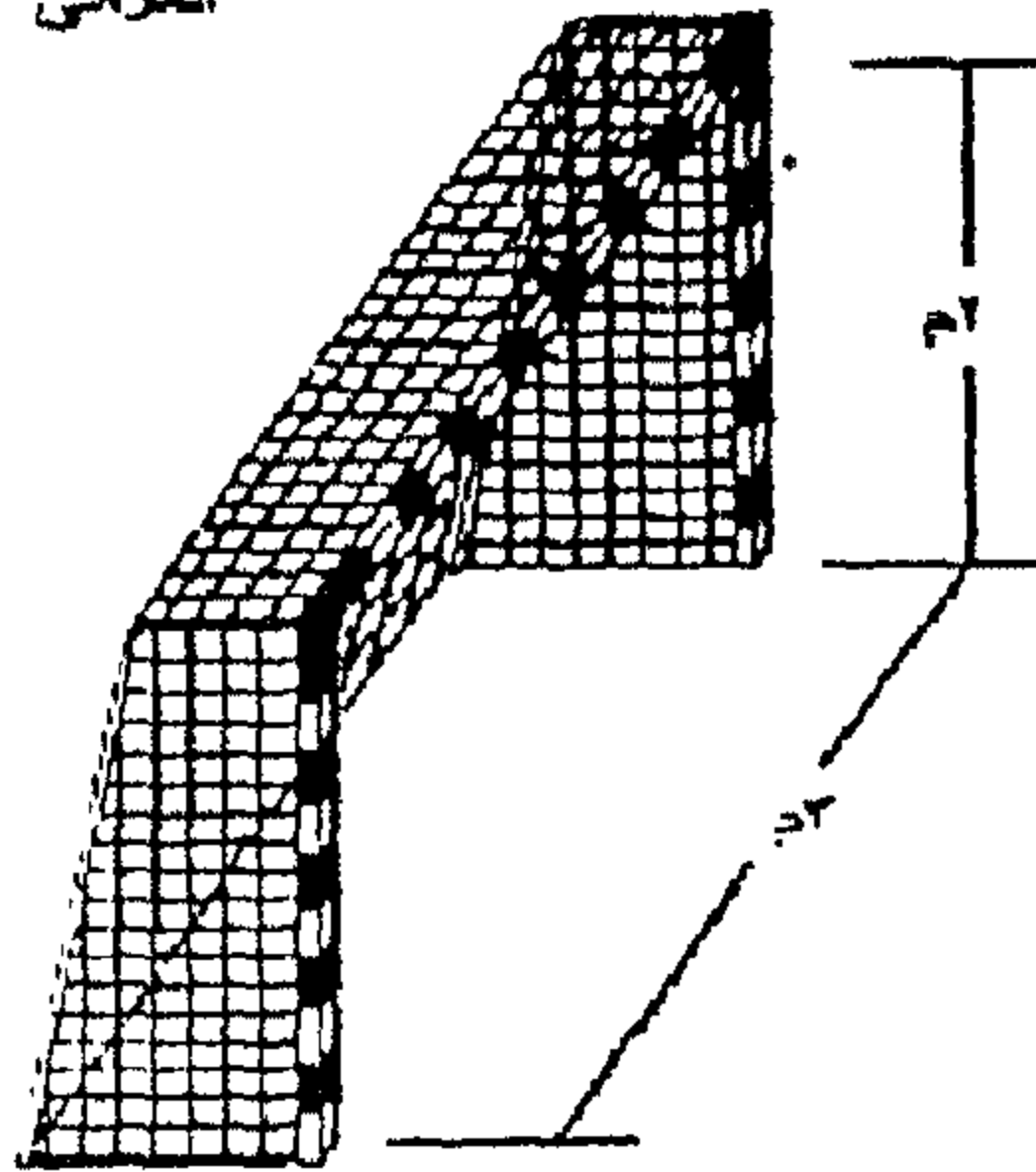
يجب ترك منطقة أمان حول الملعب بعرض متر علي الأقل بطول خطي الجانب وبعرض مترين



الكرة

كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين ٤٢٥ و ٤٧٥ جرام ومحيطها يتراوح بين ٥٧ سنتمتر و ٦٠ سنتمتر أما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين ٣٢٥ و ٤٠٠ جرام ويتراوح محيطها بين ٥٤ سنتمتر و ٥٦ سنتمتر.

المرمى



المرمى : مثبت

تثبيت المرميين جيدا في الأرضية ويكونا من الداخل بارتفاع مترين وباتساع ثلاثة أمتار يتصل القائمان بعارضة أفقية ، يجب أن يكون الحد الخلفي للقائمان منطوقا علي الحد الخلفي لخط المرمي، أما يجب أن يكون القائمان والعارضة أمقطع مربع ٨ سم من مادة متماثلة (مثل

خشب ، معدن خفيف، مادة صناعية ، ويجب أن تطلّي من جميع جوانبها بلونين مختلفين عن لون الأرضية الخلفية.

القائمان والعارضة الأفقية يجب طلائهم بنفس اللون عند اتصالهم معا . هذا اللون يكون بامتداد ٢٨ سم عند آل جهة ، أما المستطيلات الملونة الأخرى فتكون بطول ٢٠ يجب أن يكون للمرمي شبكة مثبتة به بطريقة لاتسمح للكرة بالارتداد بعد التصويب.

المباراة :

تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق.

إذا انتهت بالمباراة بشوطها الثاني بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق أيضا.

وقت اللعب

وقت اللعب لجميع الفرق الرجال والإناث هو شوطان كل منهما ٣٠ دقيقة بينهما وقت راحة ١٠ . دقائق ويبدأ وقت اللعب مع صفارة حكم الملعب لأداء رمية الإرسال الأولي وينتهي مع إشارة النهاية الآلية من الساعة المعلنة للجمهور أو إشارة النهاية من الميقاتي .

اللاعبون :

يتألف الفريق من اثني عشر لاعبا (عشرة لاعبين وحارسا مرمي) ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمي في جميع الأوقات أما عدد الفريق

على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة.

طريقة اللعب :

تُلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها تمريرها يتم باليد بدلا من القدم. وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب، ويحق لكل لاعب استلام وتمرير ونقل وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ما عدا القدم ولا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات فقط. أما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

أخطاء اللعب :

يحدث أثناء المباريات أخطاء عفوية أو متعمدة وهي :

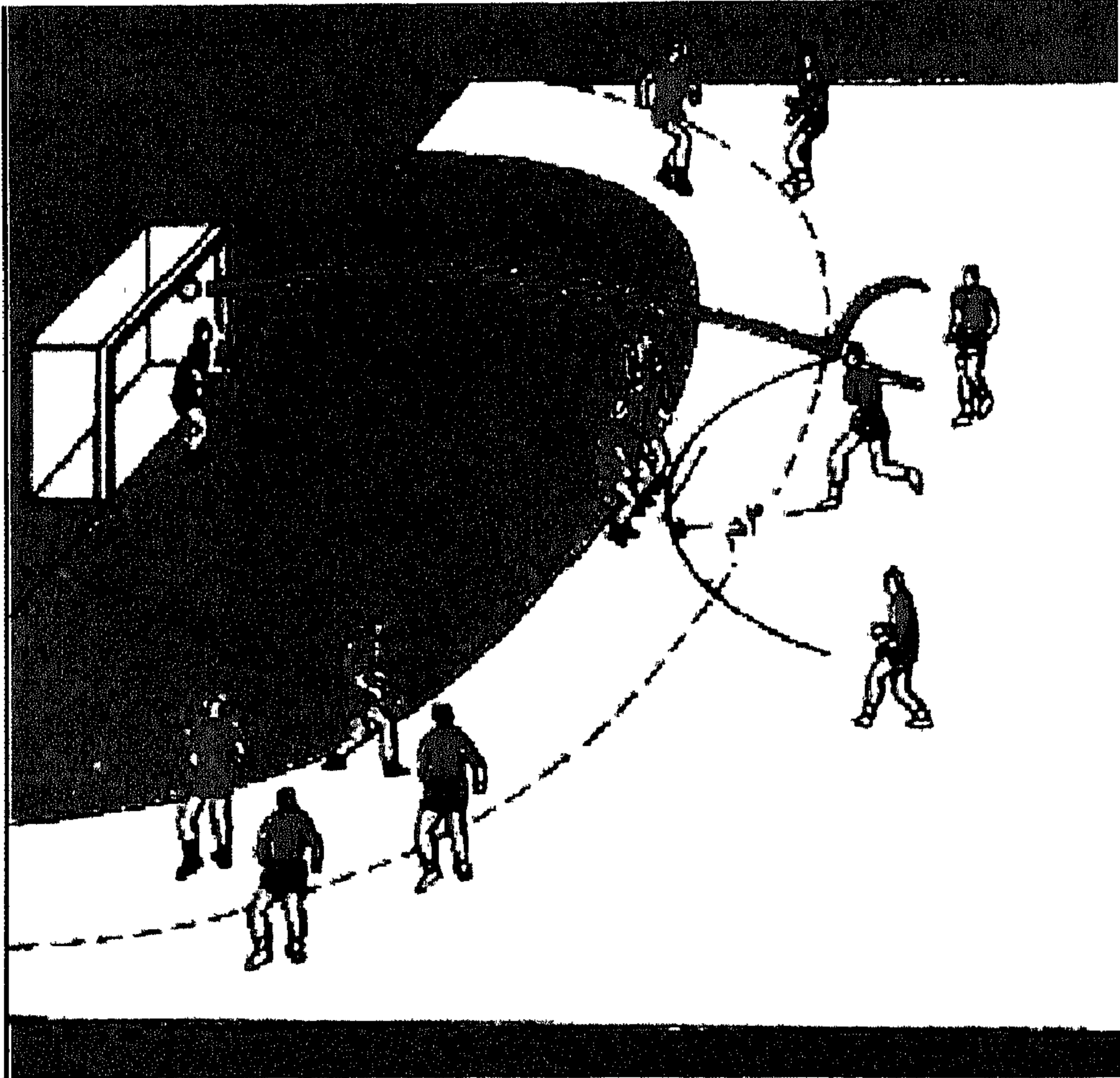
١. إذا ارتكب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق هذا اللاعب ضربة حرة.
٢. ضربة جزاء (بنالتي) إذا ارتكب لاعب خطأ مقصودا ضد لاعب يصوب الكرة إلى مرمى الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل هدف.
٣. كورنر إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.

٤. الرمية الركنية : إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم.

٥. هيئة التحكيم : يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل

وقت مستقطع ولاستئنافه.

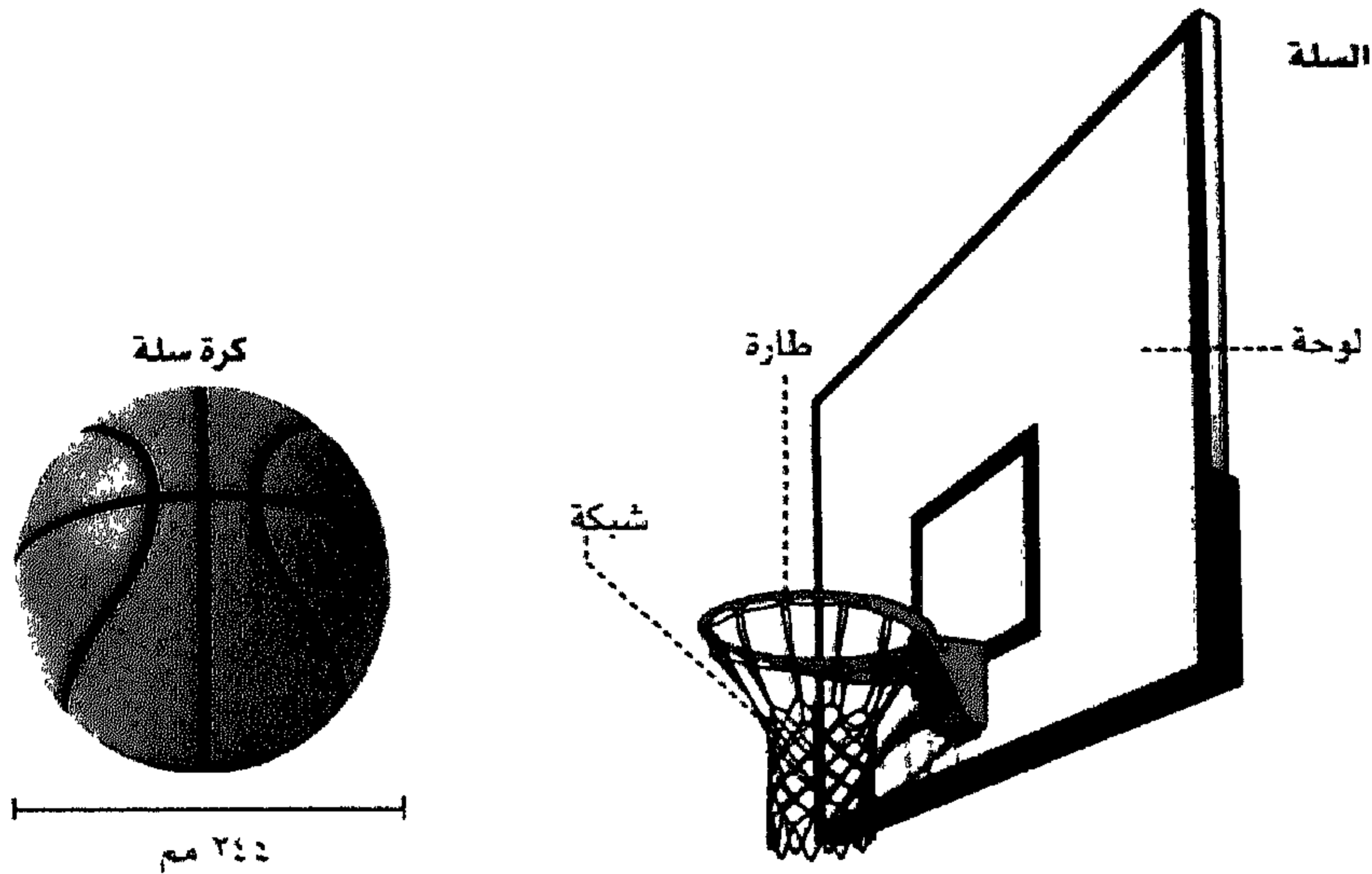
إيقاف وقت اللعب يكون بإشارة الميقاتي من خلاف ثلاث صفارات قصيرة متقطعة وإشارة. يجب دائما إطلاق صفارة لاستئناف اللعب بعد الوقت المستقطع



كرة السلة

هي رياضة جماعية تنافسية بين فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط في سلة الفريق الآخر يُطلق عليها الهدف وترتفع عن الأرض بمقدار ٣ أمتار في العالم.

وقد تطورت لعبة كرة السلة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا وذلك نتيجة لتطور طرق ووسائل التدريب الأمر الذي أدى إلى ارتفاع في مستوى المهارات الأساسية والنواحي الخططية الدفاعية والهجومية وكذلك عناصر اللياقة البدنية .. وأصبحت اللعبة أكثر سرعة وقوة وعنفا عن ذي قبل نظرا لصغر مساحة الملعب نسبيا مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى ..



يتمثل هدف مباراة كرة السلة النهائي في أن يتفوق أحد الفريقين المتنافسين على الفريق الآخر من حيث عدد النقاط التي يحرزها وذلك من خلال رمي الكرة داخل سلة هذا المنافس من أعلى مع العمل على منع هذا المنافس من

أن يقوم هو الآخر بذلك. ويطلق على محاولة إحراز النقاط بهذه الطريقة اسم التسديدة.(shot) هذا وتُحتسب التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط (three points) إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار ٦.٢٥ مترًا (٢٠ قدمًا و ٦ بوصات) في المباريات الدولية.

يتم إحراز النقاط من خلال ادخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع ٣ أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عددا من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم المراوغة (dribbling) أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف ، ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين إذا وقع بحسب خطأ ((foul))

تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية.فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل مهارات في الإمساك بالكرة والتحكم بها فيلعبون في مراكز الدفاع. وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات والمنافسات، فقد ظهرت الكثير من الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي. وفي بعض البلدان، تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعاً جماهيرياً كبيراً.

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام ١٩٣٢ بواسطة ثمانية دول مؤسسة، وهي: الأرجنتين وتشيكوسلوفاكيا واليونان وإيطاليا ولاتفيا والبرتغال ورومانيا وسويسرا. وفي هذا التوقيت، كان هذا الاتحاد يشرف فقط على تنظيم شئون اللاعبين الهواة. هذا وقد اشتق الاختصار الذي يشير إلى هذا الاتحاد (FIBA) من الاسم الفرنسي له وهو Fédération Internationale de Basketball Amateur، والذي يعني الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة.

تم إدراج (included) فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية في برلين عام ١٩٣٦، على الرغم من إقامة مباراة توضيحية للعبة كرة السلة في عام ١٩٠٤. وقد هزم فريق الولايات المتحدة الأمريكية فريق كندا في أول نهائي تمت إقامته خارج الصالات.

الجدير بالذكر أنه عادة ما تهيمن الولايات المتحدة على الفوز بهذه المسابقة، حيث فاز فريقها بكل الألقاب فيما عدا ثلاثة ألقاب فقط؛ فكانت الهزيمة الأولى لها في نهائي مثير للجدل حيث أقيم بينها وبين الاتحاد السوفيتي في ميونيخ في ألمانيا عام ١٩٧٢. وفي عام ١٩٥٠، أقيمت بطولة العالم الأولى لكرة السلة للرجال من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) (FIBA World Championship) في الأرجنتين. وبعد مرور ثلاث سنوات، أُقيمت بطولة العالم لكرة السلة للسيدات من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA World Championship for Women) في شيلي. من ناحية أخرى، تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية التي أُقيمت في مدينة مونتريال بكندا في عام ١٩٧٦، وذلك

بمشاركة فرق: الاتحاد السوفيتي والبرازيل وأستراليا في منافسة مع فرق أمريكية.

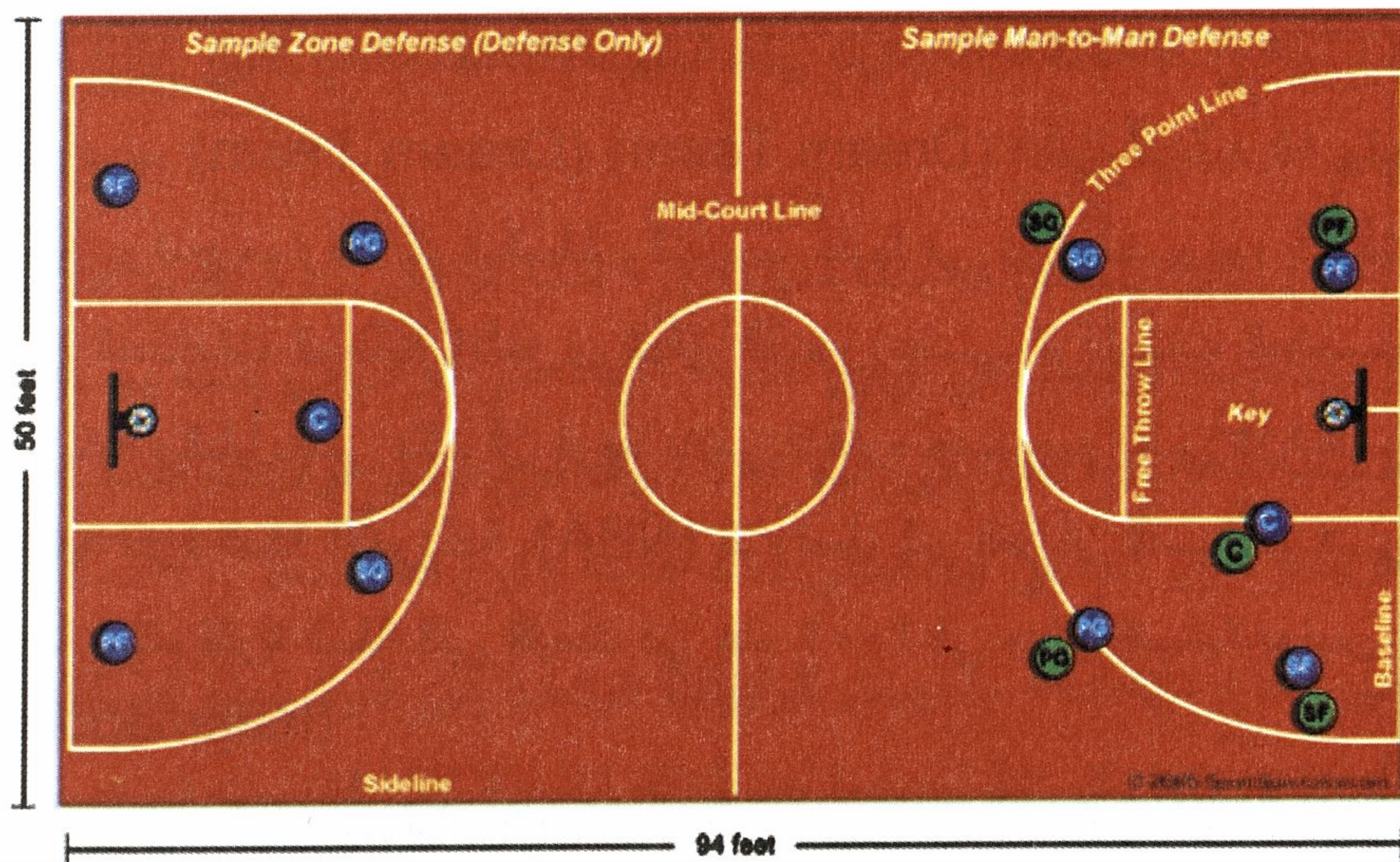
في عام ١٩٨٩، أسقط الاتحاد الدولي لكرة السلة عامل التمييز الذي كان يفرق بين اللاعبين الهواة والمحترفين. ومن ثم، فإنه في عام ١٩٩٢، شارك اللاعبون المحترفون للمرة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية. وقد استمرت هيمنة فريق الولايات المتحدة الأمريكية على عرش كرة السلة مع ظهور فريق دريم (Dream Team) (Dream Team) الأمريكي. بيد أنه ومع تطوير برامج ممارسة كرة السلة والتدريب عليها في دول أخرى، بدأت بعض المنتخبات الوطنية الأخرى تحقق الفوز على الولايات المتحدة الأمريكية. والدليل على ذلك أن فريقاً ينتمي لاعبوه جميعهم إلى الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) قد وصل إلى المركز السادس في بطولة العالم لكرة السلة التي أقيمت في عام ٢٠٠٢ في مدينة إنديانابوليس (Indianapolis)

بعد يوغوسلافيا (Yugoslavia) والأرجنتين (Argentina) وألمانيا (Germany) ونيوزيلندا (New Zealand) وإسبانيا (Spain). وفي دورة أثينا الأولمبية لعام ٢٠٠٤ (Athens Olympics ٢٠٠٤)، تخرجت الولايات المتحدة أول خسارة أولمبية لها في تاريخها برغم لاعبيها المحترفين، حيث مُنيت بهزيمة من فريق بورتوريكو (Puerto Rico) (حيث خسرت ١٩ نقطة) ومن فريق ليتوانيا (Lithuania) في مباريات المجموعات، ثم ما لبثت أن خرجت من البطولة على يد منتخب الأرجنتين (Argentina) في مباراة ما قبل النهائي. بيد أنها استطاعت أن تفوز في

نهاية الأمر بالميدالية البرونزية بعد هزيمتها لليتوانيا لتصل إلى المركز الثالث بعد كل من الأرجنتين وإيطاليا (Italy).

قانون كرة السلة

- تتكون المباراة من (شوطين) وكل شوط يتكون من (فترتين) وكل فتره من (١٠ دقائق).



- تجرى كرة قفز واحده مع بداية (الفترة الأولى فقط) فمثلاً رمى الحكم الكرة عاليا فقام (فريق أ) بالاستحواذ على الكرة اذن (فريق ب) هو الذي يستحوذ على الكرة عند بداية الفترة الثانية (وفريق أ) عند بداية الفترة الثالثة ثم (فريق ب) عند بداية الفترة الرابعة . واللاعب الذي يلعب تمريرة البدايه عليه ان يقف خارج الحدود وقدميه في كل جهة بين امتداد خط المنتصف المقابل لطاولة التسجيل ويلعب الكرة في أي مكان بالملعب سواءً للخلف او للامام.

- بين الفترة الاولى والثانية او بين الفترة الثالثة والرابعة هناك استراحة لمدة دقيقتين . وهناك استراحة مدتها خمسة عشر دقيقة بين الفترة الثانية والثالثة.
- هناك وقت مستقطع واحد في الفترة (الاولى وحتى الثالثة) اما الفترة الرابعة فيكون هناك وقتين مستطعين وجميع هذه الفترات مدتها خمسين ثانية وعلى المدرب التوجه للمسجل وطلب الوقت المستقطع حسب الاشارة المتفق عليها وعلى المسجل ان يعطي صافره طويله عندما تكون الكرة موقوفة وليست في اللعب.
- يجوز للمدرب ان يقوم بتبديل أي لاعب من فريقه ولكن بعد اخطار المسجل وعندما تكون الكرة موقوفة وليست في اللعب
- قاعدة الثلاث ثوان : لا يجوز للاعب ان يبقى اكثر من ثلاث ثوان تحت سلة الفريق المنافس اثناء استحواذ فريقه للكرة ومسكه اياها.
- قاعدة الخمس ثوان : لا بد على اللاعب ان يمرر الكرة او يصبوها على السلة او يحاور بها خلال خمس ثوان اذا طبق عليه لاعب منافس
- قاعدة الثمان ثوان : يجب على اللاعب او الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية للمنطقة الامامية خلال ثمان ثوان.
- قاعدة (٢٤ ثانية) : يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق الاخر خلال ٢٤ ثانية.
- اللاعب الذي يرتكب خمسة اخطاء شخصيه او فنيه خلال المباراة عليه ان يخرج من المباراة كامله ويتم استبداله خلال ٣٠ ثانية.

- اذا ارتكب الفريق او اللاعب أي خطأ بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ (وهكذا كلما عمل مخالفه في نفس الفترة يجازى برميتين حرتين).

- عند اي خطأ او مخالفه على الحكم التوجه لطاولة التسجيل ويعطى رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات او اتجاه اللعب.

- **الخطأ الشخصي :** هو الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب يستأنف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس من اقرب نقطه لحدوث الخطأ . واذا كان اللاعب المنافس في حالة تصويب ففيها ما يلي:

١- اذا نجحت الاصابه يمنح اللاعب المنافس رميه حره اضافيه.

٢- اذا لم تنجح الاصابه من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين.

٣- اذا لم تنجح الاصابه من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حره

- **الخطأ الغير رياضي :** هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب او الرفس او الدفع بقوه ضد اللاعب المنافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب يمنح الفريق المنافس رميتين حرتين يعقبها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب او رميات حره حسب الحالات التي في الفقرة رقم (١٢) ويعقبها ايضاً استحواذ على الكرة من منتصف الملعب

- خطأ عدم الاهلية : يعني أي سلوك صارخ غير رياضي من اللاعب او المدرب او الاحتياط مثل ان ياخذ المدرب خطأين فنيين نتيجة لسلوك شخصي او غير رياضي وكذلك مثل المضاربه بين اللاعبين او البصق على الحكم ، ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ الكرة من منتصف الملعب.
- الخطأ الفني على اللاعب : كلها اخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل ان يتخاطب مع الحكام او اللاعب المنافس بطريقة غير لائقة او استخدام لغة او اشارته توهي بالاساءه للمتفرجين او تحريك يديه بالقرب من عيني اللاعب المنافس او عدم رفع يديه بعد ان يطلب منه نتيجة ارتكاب خطأ او ترك الملعب بدون سبب صريح ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ الكرة من منتصف الملعب.
- الخطأ الفني على المدرب : لا يجوز للمدرب او مساعده او اللاعبين البدلاء ان يخاطبوا الحكام او الفريق المنافس بطريقة غير لائقة ويكون الجزاء بان تمنح رميتان حرتان للفريق المنافس يتبعها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.
- اذا صوب احد لاعبي الفريق المهاجم على سلة الفريق الاخر وبقي من وقت ال (٢٤ ثانيه) ثلاث او ست او ثانيه ولكن ارتدت الكرة من الحلقة واخذها احد لاعبي نفس الفريق المهاجم ففي هذه الحالة تحسب ٢٤ ثانيه جديده . ولكن اذا ارتدت من اللوحه لا تحسب ٢٤ ثانيه جديده بل يستمر اللعب واكمال الثواني المتبقية

أَسْئَلَة هَامَة فِي كَرَة السَّلَة

س١- عِنْد حَدُوثِ خَطَأٍ لِفَرِيقٍ مَا مَتَى يَجُوزُ ارْجَاعُ الْكُرَةِ لِلْمَنْطَقَةِ الْخَلْفِيَّةِ ؟

ج١- يَجُوزُ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ وَمِنْهَا:

1- عِنْدَ الْخَطَأِ الْفَنِيِّ لِلْمُدْرِبِ أَوْ اللَّاعِبِ

2- عِنْدَ الْخَطَأِ الْمَتَعَمَّدِ

3- خَطَأُ عَدَمِ الْأَهْلِيَّةِ.

س٢- إِذَا لَمَسَتْ الْكُرَةُ الْحُدُودَ الْجَانِبِيَّةَ لِلْوَحَةِ هَلْ يَسْتَمِرُّ اللَّعِبُ أَمْ لَا ؟

ج٢- نَعَمْ يَسْتَمِرُّ اللَّعِبُ حَتَّى وَلَوْ ضُرِبَتْ الْكُرَةُ اللَّوْحَةُ مِنْ فَوْقِ ثَمَّ رَجَعَتْ لِلْخَلْفِ وَلَمْ

تَضْرِبْ أَعْمَدَةَ اللَّوْحَةِ الْخَلْفِيَّةِ فَيَاضاً يَسْتَمِرُّ اللَّعِبُ.

س٣- إِذَا صَوَّبَ أَحَدُ الْفَرِيقَيْنِ عَلَى الْحَلْقَةِ وَلَكِنْ الْكُرَةُ بَدَأَتْ تَدُورُ عَلَى الْحَلْقَةِ هَلْ يَجُوزُ لِلْفَرِيقِ الْمُدَافِعِ إِبْعَادُهَا؟

ج٣- نَعَمْ يَجُوزُ لِكِلَا الْفَرِيقَيْنِ.

س٤- إِذَا اسْتَقَرَّتْ الْكُرَةُ بَيْنَ الْحَلْقَةِ وَالْوَحَةِ وَلَمْ تَتَحَرَّكْ هَلْ يَجُوزُ مَتَابَعَةُ اللَّعِبِ وَإِخْرَاجُهَا مِنْ أَحَدِ الْفَرِيقَيْنِ أَمْ كُرَةُ قَفْزٍ يَعلَنُهَا الْحَكَمُ ؟

ج٤- يَعلَنُ الْحَكَمُ كُرَةَ قَفْزٍ وَاسْتَبَدَلَتْ كُرَةَ الْقَفْزِ فِي الْقَانُونِ الْجَدِيدِ بَانَ يَلْعَبُهَا الْفَرِيقُ الَّذِي يَشِيرُ لَهُ السَّهْمُ.

س٥- هَلْ يَجُوزُ اخْذُ الْكُرَةِ مِنْ يَدِ اللَّاعِبِ الْمُنَافِسِ أَوْ ضَرْبُهَا إِذَا أُتِيحتَ لِي الْفَرْصَةُ ؟

ج٥- نعم يجوز.

س٦- عند بداية الفترة الثانية او الثالثة او الرابعة هل يجوز ارجاع الكرة لزميلي في المنطقة الخلفية ؟

ج٦- نعم يجوز ارجاعها سواء للخلف او للامام.

س٧- هل لمس خط الحد الجانبي عند اداء الرمية الجانبية يعتبر خطأ ؟
ج٧- نعم خطأ.

س٨- هل الخمسة اخطاء على اللاعب تكون في الشوط الواحد الذي يضم فترتين ام للمباراه كامله ؟
ج٨- تكون للمباراه كامله.

س٩- هل الاربعة الابخاء على الفريق تكون في الفترة الواحدة ام تجمع مع الفترة التي بعدها ؟

ج٩- الاربعة الابخاء على الفريق تكون في كل فتره على حده.

س١٠- لاعب مرر لزميله الكره الذي كانت احدى قدميه في المنطقة الخلفية لمعبه والاخرى في المنطقة الامامية فما هو الحكم ؟

ج١٠- تعتبر خطأ باك زون على هذا اللاعب.

س١١- اذا جاء الخطأ الخامس على الفريق المدافع بعد خطأ يستوجب عليه رميتين او رميه هل يأخذ لاعب الفريق المهاجم رميتين إضافيتين ؟
ج١١- لا ولكن يأخذ رميتين لحالة الخطأ فقط.

س١٢- اذا حدث هناك وقت اضافي هل يتم تغيير اماكن اللعب ؟

ج١٢- يستمر الفريقان باللعب لنفس السله التي لعبوا بها في الفترة الرابعة دون تغيير الاماكن.

س١٣- متى يخسر الفريق بالتناقص ؟

ج١٣- اذا قل عدد لاعبي الفريق اثناء المباراه عن اثنين.

س١٤- هل يجوز لعب المباراه من أولها بعدد اقل من خمسة لاعبين ؟

ج١٤- لا يجوز ولكن يجوز اثناء سير المباراه فقط بشرط أن لا يقل العدد عن اثنين.

س١٥- إذا أتى خطأ على الفريق بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة فما هو الحكم ؟

ج١٥- يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

س١٦- هل الأخطاء في الأوقات الاضافيه إن وجدت تعتبر أخطاء مستقلة أم أنها جزء من الفترة الرابعة ؟

ج١٦- تعتبر جزء من الفترة الرابعة

س١٧- كم مدة الاوقات الاضافية ؟

ج١٧- خمس دقائق وإذا تعادلت تكون هناك خمس دقائق أخرى وهكذا.

س١٨- عند بداية الفترة الأولى أين يكون اتجاه اللاعب عند أداء كرة القفز ؟

ج١٨- يكون اتجاه اللاعب لسلة الفريق الآخر.

س١٩- كيف تكون القرعة لاختيار السلة المناسبة ؟

ج١٩- ليست هناك قرعة ولكن الفريق المسجل اسمه أولاً في الجدول (المستضيف) هو الذي له الحق في اختيار السلة ومقاعد الفريق . مثال: هناك مباراة بين الطائي والشباب على أرض الطائي إذن فريق الطائي (أ) وفريق الشباب (ب) ويكون الطائي على يسار طاولة التسجيل ويقوم بالتسخين على سلة الخصم والعكس صحيح وذلك قبل بداية المباراة ثم يأتي لموقعه الأساسي

س٢٠- إذا قفز اللاعب بكلتا قدميه لأعلى لاداء التصويب ولكن وجد مضايقه من احد المدافعين فنزل على الأرض ثم قفز مرة أخرى . ما هو الحكم في هذه الحالة ؟

ج٢٠- مخالفة المشي بالكرة.

س٢١- هل يتوقف الوقت عند اداء الرمية الحرة ؟

ج٢١- نعم ويبدأ عند نهاية الرمية الثانية أو الاولى اذا نجحت واذا لم تتجح الرمية يبدأ الوقت عند اول لاعب يمسك بالكرة.

س٢٢- انتهت الفترة الاضافيه بالتعادل وجاءت الفترة الاضافية الثانية فمن هو الفريق الذي يستحوذ على الكرة من منتصف الملعب ؟

ج٢٢- في الفترة الاضافية الاولى يستحوذ على الكرة الفريق الذي لم يستحوذ عليها في الفترة الرابعة وفي الفترة الاضافية الثانية يستحوذ على الكرة الفريق الآخر (بالتناوب).

س٢٣- هل من الضروري وقوف اللاعبين في اماكنهم الخاصة عند اداء الرمية الحرة ؟

ج ٢٣- ليس من الضروري . واذا اراد أي لاعب الوقوف عليه ان يقف قبل تسليم الحكم الكرة للرامي.

س ٢٤- هل في الاوقات الاضافيه يتم تغيير اماكن اللعب بالنسبه للفريقين ؟.

ج ٢٤ - جميع الاوقات الاضافيه تكون جزء من الفترة الرابعة يعني ما كان عليه في الفترة الرابعه من اماكن اللعب و الاخطاء على الفريقين او اللاعبين يكون في هذه الاوقات الاضافيه بدون تغيير شيء.

س ٢٥- الى ماذا يدل السهم الموجود على طاولة التسجيل ؟

ج ٢٥- السهم وضع ليكون بذ كرة القفز التي كان يعمل بها سابقا عند الكرة الممسوكة من قبل الفريقين .

مثال:- قام الحكم برمي كرة القفز لبدء المباراه فأخذها الفريق (س) الذي يصوب على الجهة الشماليه مثلاً اذن يتجه السهم عكس هذه الجهة . لماذا ؟: لانه لو حدثت كره ممسوكة بين لاعبي الفريقين وقرر الحكم كرة قفز اذن سيأخذها الفريق (ص) الذي يكون مع اتجاه هذا السهم ويدخلها من الجانب وعندما يلعبها لاعب هذا الفريق (ص) يتجه السهم عكس اتجاه هذا الفريق (ص) يعني انها ستكون ل (س) لوحدثت كرة قفز اخرى وهكذا بالتناوب كلما حدثت كرة قفز.

*ملاحظه: قبل بداية المباراه يكون اتجاه السهم لاعلى.

في البداية يجب ان نتعرف على الفرق بين المخالفة والخطا حيث اننا سنستعمل هاتين الكلمتين دائما اثناء التعرف على قواعد القانون الدولي لكرة السلة : **المخالفة VIOLATION** هي الخروج على قواعد اللعب :

كالمشى بالكرة والمحاورة الخاطئة وخروج الكرة خارج الحدود ولمس الكرة
بالقدم الخ.....

FAULE الخطأ : فهو الخروج على قواعد اللعب ومصحوب باحتكاك
بدنى او سوء سلوكمثل الخطأ الشخصى والخطأ الفنى وخطأ السلوك
غير الرياضى والخطأ المزدوج وخطأ عدم الاهلية الخ

قواعد اللعب

س: تتعدد التوقيينات والازمنه فى مباراة كرة السلة ، فكيف يتم احتسابها ؟

ج - يتكون وقت المباراة من ٤ فترات مده كل منها (١٠) دقائق وتكون
هناك فترة توقف مدتها عشرون (٢٠) دقيقة قبل الموعد المحدد لبدء المباراة
..ويكون هناك فترات راحة لمدة دقيقتين بين الفترة الاولى والثانية (الشوط
الاول) ودقيقتين بين الفترة الثالثة والرابعة (الشوط الثانى) وايضا دقيقتين
راحه قبل بداية اية اوقات اضافيه.

ويكون هناك فترة راحة مدتها ١٥ عشر دقيقة بين الشوطين (بعد الفترة
الثانية) وتبدأ فترة التوقف قبل عشرين دقيقة من موعد المباراة وكذلك بعد ان
تعلن ساعة التوقيت نهاية كل فترة..

وتنتهى فترة التوقف عند بداية الفترة الاولى عندما تترك الكرة يد الحكم
الاول لاجراء عملية كرة القفز وعند بداية كل الفترات عندما تكون الكرة فى
حيازة اللاعب الذى سيقوم بادخال الكرة للملعب من عند خط منتصف الملعب

س: ما حكم القانون فى حالة تعادل الفريقين بعد انتهاء وقت المباراة ؟

ج: اذا تعادلت النتيجة عند نهاية الفترة الرابعة تستمر المباراة لاي عدد من الاوقات الاضافية مدة كل منها خمس (٥) دقائق الى ان يتم كسر التعادل.

واذا تم ارتكاب خطأ عند او قبل انطلاق صوت ساعة توقيت المباراة معلنا انتهاء وقتها يتم تنفيذ الرمية او الرميات الحرة بعد انتهاء وقت اللعب ، واذا تقرر لعب وقت اضافي نتيجة لهذه الرميات الحرة التي نفذت بعد انتهاء وقت المباراة فان اية اخطاء يكون قد تم احتسابها بعد انتهاء وقت اللعب تعتبر كما لو كانت قد حدثت في فترة الراحة ويتم تنفيذ الرميات الحرة الخاصة بها قبل بداية الوقت الاضافي .

س: متى تبدأ ومتى تنتهي الفترة او المباراة ؟

ج: تبدأ الفترة الاولى عندما تترك الكرة يد الحكم الاول عند اجراء عملية كرة القفز .وتبدأ في الفترات عندما تكون الكرة في حيازة اللاعب الذي سيقوم بعملية ادخال الكرة .

لايمكن ان تبدأ المباراة اذا لم يتواجد كل من الفريقين على ارض الملعب بخمسة (٥) لاعبين مستعدين للعب.

وفي جميع المباريات يحق للفريق المذكور اسمه اولاً في البرنامج (الفريق الضيف) الجلوس على مقاعد الفريق وكذلك السلة التي تقع على يسار طاولة التسجيل المواجهة للملعب وفي حالة اتفاق الفريقين يمكنهما استبدال مقاعد الفريق والسلة.

وفي الاوقات الاضافية تستمر الفرق في اللعب على نفس السلة التي كان يصوب عليها كل فريق عند انتهاء الفترة الرابعة.

س: نقرا فى القانون عن حالة الكرة (حية او ميتة) ؟ فما معنى حالة الكرة ؟

المقصود هو ان تكون الكرة ملعوبة او موقوفه .. وتصبح الكرة حية (ملعبة) اثناء كرة القفز عندما تترك الكرة يد الحكم الاول لتنفيذ عملية كرة القفز واثناء الرمية الحرة عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بتنفيذها وكذلك اثناء عملية ادخال الكرة من خارج الحدود عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بادخالها.

تصبح الكرة ميتة (موقوفة) عند اصابة هدف من اللاعبين او من رمية حرة او عندما يطلق الحكم صافرتة والكرة حية (ملعوبة) او اذا اتضح ان الكرة لن تدخل السلة عقب رمية حرة يتبعها رمية او رميات حرة او اى عقوبة اخرى (حيازة الكرة)

كذلك تصبح الكرة موقوفة عند انطلاق ساعة توقيت المباراة معلنة انتهاء وقت الفترة او عند انطلاق جهاز ال ٢٤ ثانية عند حيلزة احد الفريقين للكرة واخيرا عندما تكون الكرة فى الهواء عقب تصويبه لاصابة هدف من الملعب ويتم لمسها بواسطة احد لاعبى الفريقين بعد ان :- اطلق حكم صافرته او انطلق جهاز توقيت المباراة معلنا انتهاء وقت الفترة او انطلاق جهاز ال ٢٤ ثانية..

ولا تعتبر الكرة موقوفة ويتم احتساب الهدف في الحالات الآتية :
ان تكون الكرة في الهواء عقب تصويبه لاصاية الهدف من الملعب ويطلق
الحكم صافرته وينطلق جهاز توقيت المباراة معلنا نهاية وقت الفترة وينطلق
جهاز ال ٢٤ ثانية . او ان تكون الكرة في الهواء عقب رمية حرة عندما

يطلق الحكم صافرته بسبب اى كسر للقواعد بواسطة اى لاعب غير اللاعب الذى يقوم بتصويب الرمية الحرة.

او يرتكب لاعب خطأ ضد لاعب منافس حائزا للكرة وفى حالة تصويب لاصاية هدف من الملعب وانهى محاولته باستمرارية الحركة التى بدأت قبل ارتكاب الخطأ.

لايعد بما سبق ولا يتم احتساب الهدف اذا اطلق الحكم صافرته بسبب:

بداية حالة جديده من اللاعب باتخاذ وضع التصويب على الهدف بعد ان يكون الحكم قد اطلق صافرته . او اثناء الحركة المستمرة للاعب وهو فى حالى تصويب على الهدف انطلقت ساعة توقيت المباراة معلنة نهاية وقت الفترة او انطلق جهاز ال ٢٤ ثانية معلنا نهايتها .

س: كرة القفز ..ماهى حالاتها ؟

ج: - تحدث كرة القفز عندما يتم احتساب كرة ممسوكة او عند خروج الكرة خارج الحدود ويشك الحكام او يختلفوا عمن كان اخر لاعب قد لمسها . او تحدث مخالفة مزدوجة اثناء تنفيذ الرمية الحرة الاخيرة او الوحيدده غير الناجحة .

-او تتحشر الكرة وهى ملعوبة بين الحلقة ولوحة الهدف (ماعدا بين الرميات الحرة).

-او تصبح الكرة موقوفة عندما لا يكون اى من الفريقين حائزا لها او فى طريقه لحيازتها.

-او عند الغاء الجزاءات المتساويه المحتسبة ضد كلا الفريقين ولم يتبقى جزاءات لتنفيذها ولاحق لاي من الفريقين فى حيازة الكرة ولم يكن له هذا الحق قبل حدوث اول خطأ او مخالفة . او عند بداية الفترة الاولى للمباراة.

س: ماهى الحيازة المتبادلة ؟؟ وماهى اجراءاتها ؟؟

ج: الحيازة المتبادلة هى طريقه لجعل الكرة حيه (ملعوبة) عن طريق ادخالها من خارج للحدود بدلا من اجراء عملية كرة للقفز . وتبدأ عملية ادخال الكرة من خارج للحدود طبقا لهذه القاعده عندما تكون الكرة فى حيازة اللاعب الذى سيقوم بادخالها من خارج الحدود وتنتهى عندما تلمس الكرة او يتم لمسها قانونيا بواسطة لاعب موجود على ارض الملعب او يرتكب الفريق الذى له حق ادخال الكرة المخالفة او ان تتحسر كرة حية بين الحلقة ولوحة الهدف اثناء عملية ادخال الكرة.

س: ما الفرق بين خسارة المباراة بالانسحاب وخسارة المباراة بالتناقص ؟

ج : يخسر الفريق المباراة بالانسحاب لذا :

- مرتاً خمسة عشر دقيقة (١٥) بعد الموعد المحدد لبدء المباراة ولم يحضر الفريق ولم يكن هناك (٥) خمسة لاعبين موجودين على ارض الملعب مؤهلين للعب.

-حدث من الفريق ما يمنع من سير المباراة .

-رفض الفريق اللعب بعد ان لخطر الحکم الاول بذلك للجزاء :

- فوز الفريق المنافس بالمباراة بنتيجة ٣٠/صفر (عشرون صفر) ولا يحصل الفريق المنسحب على اى نقاط فى الترتيب للعام .

- فى نظام المباريات (ذهاب وعودة بين فريقين محددين او سلسلة المباريات بحد اقصى ثلاث مباريات يعتبر الفريق مهزوما بالانسحاب اذا انسحب فى المباراة الاولى او الثانية او الثالثة ويخسر المجموعة بالانسحاب ولايسرى هذا على السلسلة ذات الخمس مباريات.

- اذا حدث اثناء دورة ان الفريق انسحب للمرة الثانية يتم استبعاده من الدورة والغاء جميع نتائجه فيها يخسر الفريق المباراة بالتناقص اذا :

نقص عدد لاعبيه اثناء المباراة عن لاعبان (٢) اثنين على ارض الملعب .
الجزاء : - اذا كان الفريق الفائز بالمباراة متقدما عند توقف المباراة تظل النتيجة كما هى ، واذا لم يكن الفريق الفائز بالمباراة متقدما تكون النتيجة اثنان للاشياء (٢ / صفر) لصالحه وتحتسب نقطة فى الترتيب العام للفريق المهزوم بالتناقص

- فى نظام المباريات (ذهاب وعودة بين فريقين محددين) ذات المجموع الكلى للنقاط يعتبر الفريق المهزوم بالتناقص فى المباراة الاولى او الثانية خاسرا فيهما معا ويسرى هذا ايضا على السلسلة التى لاتزيد عن الثلاث مباريات.

القواعد الخاصة بالتوقيات (مخالفات التوقيات):

يقصد بهذه القواعد الاتى :

- 1- مخالفة الثلاث ثوان.
- 2- مخالفة الثمان ثوان.
- 3- مخالفة الاربع وعشرون ثانية.

اولا : مخالفة الثلاث ثوان :

لا يمكن للاعب ان يبقى داخل المنطقة المحرمة للفريق المنافس لأكثر من ثلاث ثوان متصلة عندما يكون فريقه حائزا لكرة حية في المنطقة الامامية للملعب وساعة توقيت المباراة مدارة . ولكن يمكن السماح بغير ذلك للاعب الذى يحاول الخروج من المنطقة المحرمة او يكون داخل المنطقة المحرمة ويكون هو او احد افراد فريقه فى حالة تصويب على الهدف وتكون الكرة فى طريقها لترك يد او يدى اللاعب او قد تركتها فعلا لاصابة هدف من الملعب ، او يحاور داخل المنطقة المحرمة لمحاولة التصويب لاصابة هدف من الملعب بعد ما يكون قد ظل داخل المنطقة المحرمة لمدة تقل عن ثلاث (٣) ثوان .. ولكي يعتبر للاعب انه قد خرج من المنطقة المحرمة يجب ان تلامس كلتا قدميه الارض خارجها .



كرة السلة للصغار

كرة السلة للصغار هي لعبة للأولاد والبنات ، وتعتبر اساسا تعديلا للعبة الكبار بشكل يوافق احتياجات الأطفال، الفلسفه ببساطه : لا تجعل لأطفال يلعبون مباراة لا تناسب تطورهم النفسي والجسدي ولكن قم بتغير لعبه الكبار لكي تناسبهم. هدف كرة السلة للصغار هو تزويد الأطفال ذوي الاحتياجات بفرص خبرات جيدة و غنية، والتي ستقودهم بحماس إلى كرة السلة.



يتم لعب مباراة كرة السلة بكرة كبيرة على أهداف تعتبر مرتفعة جدا لأغلب الأطفال ، أما في كرة السلة للصغار يكون حجم الكرة أصغر وأرتفاع الهدف (السلة) أقل. ولكرة السلة قواعد فنية كثيرة ، وقد تم تقليلها في كرة السلة للصغار.

تم إضافة قواعد أكثر كلما تطورت مهارة الأطفال وفهمهم ، و على المعلم و المدرب المسؤولية في إعطاء القواعد كما يتطور الأطفال. يمكن للمباراة أن يتم لعبها في مستويات متعددة:

- ١ x ١ أو ٢ x ٢ على ملعب معدل آمن ، أو من الممكن أن تكون سلة واحدة مثبتة على حائط خارجي.
- ٣ x ٣ كتمرين أو مسابقة في قاعة رياضية لناد أو مدرسة.

- مباراة بين مدرستين أو ناديين رياضيين في صالة رياضية.
- مباراة بين ممثلين مختارين من الفرق يتم لعبها وتعرض في حادث دولي.
- عندما يكون الأطفال جاهزين يتم تعليمهم قواعد المباراة بدءاً بالقواعد الأساسية التالية:
- يجب أن تحرز أهدافاً أكثر من منافسك لتكسب المباراة.
- يجب أن تحتفظ بنفسك والكرة داخل منطقة اللعب (قاعدة اللاعب خارج الحدود وقاعدة الكرة خارج الحدود) .
- لا يمكن المشي أو الجري بالكرة أثناء إمساكها، فيجب أن تقوم بالمحاورة لكي تستطيع أن تتحرك في الملعب (قاعدة المشي بالكرة) .
- لا يمكن المحاورة بكلتا اليدين في نفس الوقت أو المحاورة مرة أخرى بعد مسك الكرة (المحاورة غير القانونية).

يتم تطبيق :

- قواعد الاتحاد الدولي لكرة السلة على كرة السلة للصغار التي يتم لعبها على مستوى متقدم وكفاء لكرة السلة للصغار .
- ملحوظة: عند الإشارة إلى اللاعب أو المدرب أو الحكم .. الخ باستخدام أسلوب المذكر خلال قواعد كرة السلة للصغار يتم تطبيقه على الإناث أيضاً ، ويجب أن يفهم أنه قد تم ذلك لمناسبة سياق النص .

مادة (١) : كرة السلة للصغار – تعريف :

- كرة السلة للصغار هي لعبة للبنين و البنات الذين تصل أعمارهم إثني عشر عاماً أو أقل في السنة التي تبدأ فيها المسابقة.
- يلعب فريقان كرة السلة للصغار ويتكون كل منهما من خمسة لاعبين.

غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من إصابة الهدف.

الأبعاد والأجهزة:

مادة (٢) : الملعب \ الأبعاد :

- ملعب كرة السلة عبارة عن مسطح صلب مستطيل الشكل خال من العوائق .
- يمكن أن تختلف أبعاد الملاعب طبقاً للإمكانات المحلية. أبعاد الملعب الأساسية هي (٢٨) متراً في الطول و (١٥) متراً في العرض.
- يمكن تصغير المساحة بشرط مراعاة أن تكون النسبة بين الطول والعرض من (٢٦) متراً طولاً x (١٤) متراً عرضاً إلى (١٢) متراً طولاً x (٧) متراً عرضاً .

ملحوظة : من المهم أن يبعد خط الرمية الحرة (٤) أمتار عن لوحة الهدف.

مادة (٣) : الخطوط :

- تحدد خطوط ملعب كرة السلة للصغار كما في الرسم الموضح في شكل (١) .
- يكون خط الرمية الحرة على بعد (٤) أمتار من لوحة الهدف.
- لا يوجد خط أو منطقة إصابة الهدف بثلاث نقاط.
- خطا الملعب الطويلان يسميان الحدان الجانبيان والخطان القصيران يسميان الحدان النهائيان.
- يجب أن تكون جميع الخطوط واضحة تماماً ، و بسمك قدرة (٥) سم.

مادة (٤) : الأجهزة : يجب أن تتوفر الأجهزة التالية:

- لوحتا هدف مثبتتان على نظام حامل ، كل منهما عبارة عن مسطح من خشب صلب أو مادة شفافة مناسبة و بالأبعاد المبينة بالشكل (٢).
- سلتان تتكونان من الحلققتان والشبك ، كل منهما :
 - على ارتفاع (٣,٠٥) متراً للأولاد والبنات من ١١-١٢ سنة عمراً.
 - على ارتفاع (٢,٠٦) متراً للأطفال تحت ١١ سنة عمراً.
 - ومن الممكن استخدام ارتفاع أقل للأطفال الأصغر من ذلك.

الكرات :



كرات السلة الصغيرة تشبه كرات السلة الكبيرة في التصميم.

يجب أن يستخدم الأطفال من ٩ - ١٢ سنة كرة مقاس (٥) محيطها ٦٦ - ٧٣ سم ووزنها بين ٤٥٠ - ٥٠٠ جراماً.

يجب على الأطفال الأصغر سناً استخدام كرة مقاس (٣) محيطها ٥٥ - ٥٨ سم ووزنها بين ٣١٠ - ٣٣٠ جراماً .

- ساعة المبترة ، تستخدم لاحتساب وقت لعب الفترات وفترات الاستراحة.

- صحيفة التسجيل الرسمية.

- علامات مرقمة من (١) إلى (٥) تشير إلى عدد الأخطاء التي يرتكبها اللاعب

- جهاز ذو صوت عالٍ.

- سهم للحيازة المتبادلة ، وهو سهم أحمر على خلفية بيضاء يشير إلى اتجاه اللعب للحيازة القادمة عند حدوث موقف كرة القفز أثناء المباراة.

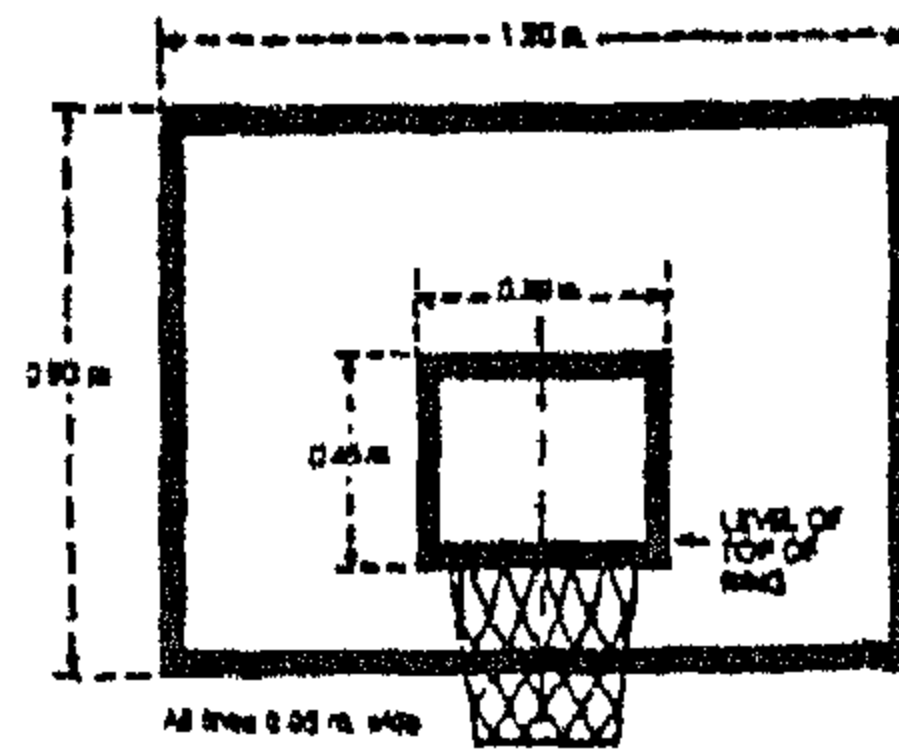


DIAGRAM 2

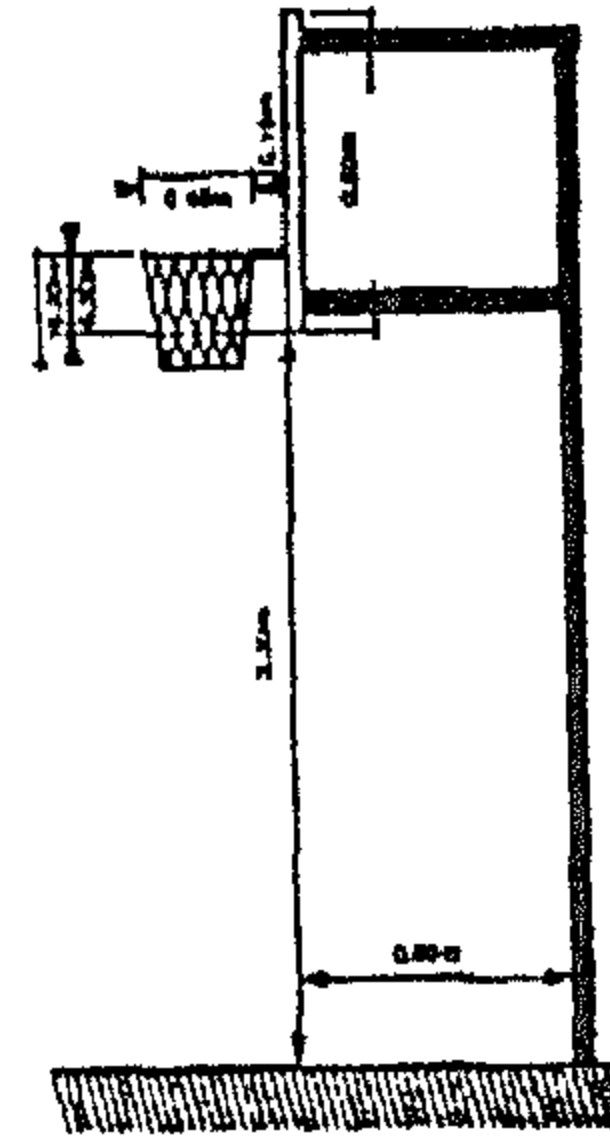


DIAGRAM 3

الفرق :

مادة (٥) : اللاعبين والبدلاء :

يجب أن يتكون كل فريق من عشرة لاعبين ، خمسة لاعبين داخل الملعب وخمسة لاعبين على مقعد البدلاء. يكون هناك خمسة لاعبين من كل فريق في الملعب أثناء وقت اللعب ويمكن تبديلهم.



يعتبر الفرد من الفريق لاعباً إذا تواجد داخل الملعب ... للعب وإلا يعد احتياطياً. يجب أن يكون لكل فريق مدرب ورئيس فريق، والذي يكون أحد اللاعبين.

مادة (٦) : الملابس :

- يجب أن يرتدي أفراد الفريق الواحد ملابس موحدة اللون ، ويحمل كل لاعب رقماً على فانلته من الأمام ومن الخلف.
- يستعمل كل فريق أي أرقام مكونة من رقم أو رقمين كحد أقصى.

مادة (٧) :المدرّب :

- المدرّب هو قائد الفريق ، وبعطي النصيحة والتوجيه للاعبين بطريقة هادئة وودودة من جانب الملعب وهو مسؤول عن تبديل اللاعبين .
- يقوم بمساعدة المدرّب رئيس الفريق والذي يكون أحد اللاعبين.
- يجب أن يعطي المدرّب قائمة بأسماء وأرقام اللاعبين الذين سيلعبون المباراة للمسجل قبل المباراة.
- لا يوجد أوقات مستقطعة في كرة السلة للصغار.
- دفاع المنطقة ممنوع في كرة السلة للصغار.

قواعد التوقيت :

مادة (٨) : وقت اللعب :

- ينقسم وقت اللعب إلى شوطين ، مدة كل منهما (٢٠) دقيقة بينهما فترة راحة مدتها (١٠) دقائق.
- وينقسم كل شوط إلى فترتين كل منهما (١٠) دقائق ، بينهما فترة راحة لمدة دقيقتين.
- يتحكم الميقاتي في وقت اللعب.

مادة (٩) : بدء المباراة :

- تبدأ جميع المباريات بإجراء عملية كرة القفز في الدائرة المركزية ، وتبدأ عندما يلمس الكرة أحد اللاعبين القافزين بطريقة قانونية.
- يقوم الحكم بإجراء كرة القفز بين أي لاعبين متنافسين.

- تبدأ جميع الفترات الأخرى عندما لمس الكرة لاعب في الملعب بعد إدخالها من خارج الحدود عند خط المنتصف ، طبقاً لطريقة الحيابة المتبادلة.
- يتبادل الفريقان السلتين عند بداية الشوط الثاني .

مادة (١٠) : كرة القفز والحيابة المتبادلة :

- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة عمودياً إلى أهلى فى دائرة المنتصفين أى لاعبين متنافسين فى بداية الفترة الأولى.
- يجب على اللاعبين القافزين الوقوف داخل نصف الدائرة الأقرب لسلتيهما أثناء كرة القفز، ويجب على اللاعبين الآخرين البقاء خارج الدائرة حتى يتم لمس الكرة.
- يجب أن يتم لمس الكرة عن طريق أحد القافزين أو كليهما بعد أن تصل الكرة إلى أقصى ارتفاع .
- يجب على اللاعب ألا يخالف إجراءات كرة القفز . يتم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود كجزاء.
- يتم إعادة إجراء كرة القفز إذا حدثت مخالفة من كلا الفريقين أو إذا قام الحكم بقذف الكرة لأعلى بطريقة خاطئة.

يحدث موقف كرة القفز:

- عندما يمسك لاعبان متنافسان أو أكثر بالكرتيد واحدة أو بالأثنين (الكرة الممسوكة) .
- عندما تخرج الكرة خارج الحدود ويكون الحكمان فى شك أو خلاف علي من اي من المتنافسين آخر من لمس الكرة.

- عندما تخرج الكرة خارج الحدود ويكون منلمس الكرة لاعبان متنافسان في نفس الوقت.
- عندما تستقر الكرة على حامل السلة.
- عند احتساب خطأ مزدوج.
- عند بداية الفترة الثانية أو الثالثة أو الرابعة.
- الحيابة المتباعدة هي طريقه لجعل الكرة في حالة لعب مرة أخرى عن طريق إدخال الكرة من خارج الحدود بدلاً من كرة القفز، أي أن في مواقع كرة القفز سيتبادل الفريقان حيازة الكرة لإدخالها من خارج الحدود عند أقرب نقطة من مكان حدوث موقف كرة القفز.
- يبدأ للحيابة المتباعدة الفريق الذي لم يستحوذ على الكرة في الملعب بعد كرة قفز بداية الفترة الأولى.
- يجب الإشارة إلى الفريق الذي سيكون له حق الحيابة المتباعدة عن طريق سهم يشير إلى سلة منافسة.
- عندما تلمس الكرة لاعب في الملعب بعد إدخال الكرة من خارج الحدود ، يتم عكس اتجاه السهم مباشرة.

مادة (١١) : حالة الكرة

- تكون الكرة إما في حال اللعب و موقوفة .
 - تصبح الكرة في حالة لعب:
 - بعد لمس الكرة بطريقة قانونية أثناء كرة القفز.
 - بعد أن تصبح الكرة تحت تصرف اللاعب المصوب أثناء الرمية
- تحررة.

- بعد أن تصبح الكرة تحت تصرف اللاعب لإدخالها من خارج الحدود.

● **تصبح الكرة موقوفة:**

- بعد إصابة الهدف في الملعب أو في الرمية الحرة.
- عند إطلاق الحكم صافرته.
- عندما تطلق إشارة نهاية الفترة.
- لا تصبح الكرة موقوفة ويتم احتساب الهدف إذا تم إحرازه:
- عندما تكون الكرة في الهواء بعد تصويبة ويطلق الحكم صافرته أو تطلق صافرة نهاية الفترة.
- عندما يرتكب لاعب خطأ على منافس والكرة في حيازة منافسه الكائن في حالة تصويب على الهدف وينتهي تصويبه بحركة مستمرة والتي بدأت قبل حدوث الخطأ.

مادة (١٢) : الإصابة متى تحتسب وتيمتها:

- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في حالة لعب السلة من أعلى واستقرت فيها أو اخترقتها،
- تحتسب الإصابة التي تسجل خلال اللعب بنقطين ... والإصابة التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب بنقطة واحدة.
- بعد إصابة الهدف أو الرمية الحرة الأخيرة الناجحة ، و يستأنف الفريق المنافس المباراة بإدخال الكرة من أي نقطة على أو خلف الحد النهائي - في مدة لا تتجاوز الخمس ثوان.

مادة (١٣) : نهاية المباراة- التعادل في النقاط :

تنتهي المباراة عندما تطلق إشارة جهاز ساعة المباراة معلنة نهاية وقت اللعب . إذا كانت النتيجة هي التعادل عند انتهاء الفترة الرابعة، تبقى النتيجة ولا يتم لعب وقتاً إضافياً.

مادة (١٤) : التبديلات :

يجب أن يلعب كل لاعب فترتين ، إلا في حالة إصابة لاعب أو احتساب خطأ عدم الأهلية عليه أو بارتكابه الخطأ الشخصي الخامس. بنذك يجلس كل لاعب على مقاعد الفريق كلاعب احتياطي للفترتين المتبقيتين إلا إذا كانت هناك ضرورة لأن يقوم لاعب باستبدال لاعب آخر تمت إصابته أو تم احتساب خطأ عدم الأهلية عليه أو ارتكب الخطأ الشخصي الخامس ، و حتي في مثل هذه الحالات الخاصة ، يجب أن تبقى اللاعب في منطقة مقاعد الفريق كلاعب احتياطي لفترة واحدة كاملة. تلعب الكرة بالأيد فقط ويجوز تمريرها أو رميها على الهدف ، أو المحاورة بها في أي اتجاه ، وفي حدود قواعد اللعب . يعتبر الجري بالكرة ، وتعتمد ركلها بالقدم أو ضربها بقبضة اليد مخالفة ، أما لصطدام الكرة بالساق عفواً فأنها ليست مخالفة.

مادة (١٦) : حيازة الكرة:

- يعتبر اللاعب حائزاً على الكرة:
- عندما يكون ممسكاً بالكرة .
- عندما يكون محاوراً بالكرة.
- يعتبر الفريق حائزاً على الكرة عندما يكون أحد لاعبي الفريق حائزاً على الكرة أو كانت الكرة تمرر بين لاعبي نفس الفريق .

مادة (١٧) اللاعب في حالة تصويب :

- يعتبر اللاعب في حالة تصويب عندما يكون في تقدير الحكم قد بدأ محاولة التصويب - تنتهي حالة التصويب عندما تترك الكرة يد اللاعب المصوب وعندما تعود كلتا قدمي اللاعب إلى الأرض إذا كان اللاعب في الهواء.

المخالفات :

مادة (١٨) - المخالفات - تعريف :

- المخالفة هي الخروج على قواعد اللعب ... وفي حالة حدوثها ، يجب على الحكم أن يمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود عند أقرب نقطة لمكان حدوث المخالفة.

مادة (١٩) - إدخال الكرة :

- يحدث إدخال الكرة عند تمرير الكرة داخل الملعب من خارج الحدود ... ومن المكان الذي يشير إليه الحكم إلا بعد إصابة الهدف أو رمية حرة ناجحة .
- يجب على الحكم أن يسلم الكرة أو يمررها للاعب الذي يتولى إدخالها من خارج الحدود .
- في اللحظة التي تكون فيها الكرة تحت تصرف اللاعب لإدخالها من خارج الحدود ... عليه أن يقوم بتمريرها أو قذفها لأي لاعب آخر في الملعب ، في مدة لا تتجاوز الخمس ثوان .

- عند إدخال الكرة من خارج الحدود .. لا يجوز لأي لاعب آخر أن يكون أي جزء من جسمه على أو فوق الحد الجانبي أو النهائي ، وإلا يجب إعادة إدخال الكرة مرة أخرى .

مادة (٢٠) – مكان اللاعب والحكم :

- يتحدد مكان اللاعب بالموقع الذي يلامس فيه أرض الملعب . وإذا كان اللاعب في الهواء ، فإن مكانه يتحدد بالموقع الذي كان يلامس فيه الأرض قبل القفز .
- ينطبق بالمثل على الحكم.

مادة (٢١) – اللاعب خارج الحدود – الكرة خارج الحدود :

- يعتبر اللاعب خارج الحدود ، إذا لامس الأرض أو أي شيء على أو خارج الحدود باستثناء لاعب ، تعتبر الكرة خارج الحدود ، عندما تلمس لاعباً أو الأرض أو أي شيء – على أو خارج الخطوط المحددة للملعب ، أو إذا لمست قوائم الهدف أو الجهة الخلفية من لوحة الهدف.
- يعابر التسبب في خروج الكرة خارج الحدود مخالفة ... جزاؤها منح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود .

مادة (٢٢) الارتكاز :

- اللاعب الذي يمسك الكرة له حق القيام بحركة الارتكاز عن طريق تحريك إحدق قدميه مرة أو عدة مرات في أي اتجاه دون أن يحرك قدمه الثانية من مكانها على الأرض والتي تسمى "قدم الارتكاز" .
- يتم تحديد قدم الارتكاز للاعب الممسك بالكرة في الملعب كالتالي :

- عند وقوفه بكلتا قدميه على الأرض : في اللحظة التي ترتفع فيها قدمه على الأرض ، تكون القدم الأخرى هي قدم الارتكاز .
- عند قيامه بالحركة أوالمحاورة / إذا كانت كلتا القدمين في الهواء ثم نزل اللاعب على الأرض ، تكون أول قدم تلمس الأرض هي قدم الارتكاز.

مادة (٢٣) التقدم بالكرة :

- يمكن للاعب التقدم بالكرة في أي اتجاه في حدود القواعد التالية:
- التقدم بالكرة عن طريق لاعب قد قام بعمل قدماً للارتكاز :
- اثناء وقوفه وكلتا قدميه على الأرض :
- ١- لايسمح رفع قدم الارتكاز قبل أن تتركالكرة يد اللاعب عند بدء المحاورة.
- ٢- يمكن للاعب أن يقفز على قدم الارتكاز ويهبط على قدم واحدة أوكلتاهما في نفس الوقت .
- ٣- بعد ذلك يمكن أن يرفع كلتا قدميه ولكن يجب أن تترك الكرة يده قبل أن يعود للأرض .
- ٤- التقدم بالكرة لأكثر من ذلك يعتبر مخالفة المشي بالكرة وتمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود.

مادة (٢٤) - المحاورة :

- يجوز للاعب الذي يرغب بالتقدم بالكرة، أن يقوم بعملية المحاورة ...يعني أن يدفع الكرة بيدواحدة إلى أرض الملعب .
- ولا يسمح للاعب :

- باجراء عملية المحاورة بكلتا يديه فيوقت واحد .
- يعتبر القيام بالمحاورة مرة ثانية بعد انتهاء الأولى مخالفة ويم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها خارج الحدود.
- لا يعتبر التالي كمحاورة :
 - ضرب الكرةمن حيازة لاعب آخر ثم الحصول عليها .
 - الرميات المتتابة على السلة .
 - بأن يترك الكرة ترتكز على إحدى يديه أو كلاهما ثم يستأنف المحاورة بعد ذلك .

مادة (٢٥) – قاعدة الثلاث ثوان:

- لا يجوز للاعب أن يبقى أكثر من ثلاث ثوان في المنطقة المحرمة الخاصة بالفريق المنافس.. إذا كانت الكرة في حيازة فريقه في المنطقة الأمامية وساعة المباراة تعمل.

مادة (٢٦) – الإطباق الدفاعي على اللاعب :

- لا يجب احتساب مخالفة إذا كانت الكرة في حيازة لاعب مُطبَّق عليه إيجابياً لاعب منافس في حدود خطوة واحدة طبيعية واحتفظ الأول بالكرة لمدة خمس ثوان دوان أن يقوم بتمريرها أو تصويبها على الهدف أو دحرجتها أو المحاورة بها .
- وتمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود.

مادة (٢٧) – إرجاع الكرة للمنطقة الخلفية:

- لايسمح للاعب الحائز على الكرة وهي في حالة لعب التسبب في إرجاع الكرة لمنطقته الخلفية بطريقة غير قانونية ، ويتم تطبيق هذه القاعدة أيضاً خلال إدخال الكرة.
- يعتبر إرجاع الكرة للمنطقة الخلفية بطريقة غير قانونية ، ويكون آخر من لمس الكرة في المنطقة الأمامية هو أحد لاعبي الفريق ثم يلمسها أولاً لاعب زميل له في المنطقة الخلفية.
- يعتبر إرجاع الكرة للمنطقة الخلفية بطريقة غير قانونية مخالفة ويست إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها عند أقرب نقطة لمكان حدوث المخالفة.

الأخطاء :

مادة (٢٨) الأخطاء – تعريف :

- الخطأ هو الخروج على قواعد اللعب ... يصحبه انتهاك شخصي مع لاعب منافس . أو سلوك غير رياضي .

مادة (٢٩) – الأخطاء الشخصية :

- الخطأ الشخصي : هو الخطأ الذي يحصل من لاعب بسبب انتهاكه مع لاعب منافس .
- لا يجوز للاعب أن يعرقل أو يتعرض أو يمسك أو يدفع أو يعوق تقدم لاعب من الفريق المنافس ، مستعبنا بمد ذراعه أو كتفه أو بجانب أو بركبته ، أو بثني جسمه بوضع غير طبيعي ... كما لا يجوز له أن يتبع طرقاً خسنة.

- إذا حدث احتكاك شخصي وأودي إلى ميزة غير شرعية (غير مسموحة بالقواعد) ، فإنه في هذه الحالة يجب على الحكم أن يحتسب خطأ شخصياً ضد اللاعب المسؤول عن الاحتكاك ، ويجب تسجيل الخطأ في صحيفة التسجيل.



- إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب هو ليس في حالة تصويب على الهدف ، يتم منح الفريق المنافس الكرة لأدخالها من خارج الحدود.
- إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب في حالة تصويب على الهدف ولم تتجح الإصابة ، يتم منحة رميتان حرتان.
- إذا ارتكب الخطأ ضد اللاعب في حالة تصويب على الهدف ونجحت الإصابة ، لا يتم منح رمية حرة، وتستأنف المباراة بإدخال الكرة عن طريق الفريق المنافس من الحد النهائي.

مادة (٣٠) - خطأ السلوك الغير رياضي :

- خطأ السلوك غير الرياضي هو خطأ شخصي على لاعب في تقدير الحكم ليس محاولاً اللاعب على الكرة في ظل روح وهدف هذه القواعد .
- إذا قام اللاعب باللعب على الكرة مع استخدام احتكاك زائد (خطأ عنيف) ، يتم اعتبار هذا الخطأ أيضاً كخطأ سلوك غير رياضي .

- يتم استبعاد اللاعب الذي احتسب عليه خطأ للسلوك غير الرياضي.
- يجب إعطاء رميتين حزيتين للاعب الذي ارتكب ضده خطأ السلوك غير الرياضي ، إلا إذا كان هذا اللاعب في حالة تصويب على الهدف ونجحت الإصابة ، ويتبع ذلك إدخال الكرة على امتداد خط المنتصف مقابلاً لطاولة التسجيل لصالح نفس الفريق.

مادة (٣١) خطأ عدم الأهلية :

- خطأ عدم الأهلية هو أي سلوك غير رياضي خرج وعنيف يقوم به لاعب.
- يتم إعطاء رميتين حزيتين ثم إدخال الكرة عند امتداد خط المنتصف مقابلاً لطاولة التسجيل للفريق المنافس.

مادة (٣٢) – الخطأ المزدوج :

- الخطأ المزدوج هو الخطأ الذي يقع من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد تقريباً .
- يحتسب خطأ شخصي ويسجل على كل من اللاعبين الذين ارتكبا الخطأ . ثم يتم احتساب موقف كرة القفز .

مادة (٣٣) – الخطأ الفني :

- يجب على لاعبي كرة السلة الصغار أن يظهروا أفضل روح للتعاون والسلوك الرياضي واللعب النظيف.
- يتم احتساب خطأ فنياً عند أي تعمد أو خروج متكرر عن روح هذه القاعدة ، وهو خطأ لا يسببه الاحتكاك.

- يمكن للحكم أن يمنع الأخطاء الفنية عن طريق التحذير أو التغطاطي عن المخالفات الفنية الصغيرة ، إلا إذا تم تكرار هذه المخالفات بعد التحذير منها .
- يتم إعطاء الفريق المنافس رميتان حرتان ثم إدخال الكرة عند امتداد خط المنتصف مقابلاً لطاولة التسجيل.

قواعد السلوك :

مادة (٣٤) – الأخطاء الخمسة للاعب :

- يجب إخراج اللاعب من المباراة فوراً بعد إعلانه ارتكاب خمسة أخطاء شخصية أو فنية ، ويسمح للاعب بديل أن يحل محله.

مادة (٣٥) – الرميات الحرة :

- الرمية الحرة هي فرصة تمنح للاعب ليسجل نقطة واحدة بدون تدخل . في مكان خلف خط الرمية الحرة، وداخل نصف دائرة.
- يجب أن تتم الرمية خلال خمس ثوان بعد أن تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بالرمية الحرة.
- يجب على هذا اللاعب ألا يلمس خط الرمية الحرة أو المنطقة المحرمة حتى تدخل الكرة السلة أو تلمس الحلقة.
- عندما يقوم لاعب برمية حرة ، يمكن لخمس لاعبين على الأكثر أن يشغلوا أماكن المنطقة المحرمة :
- يشغل لاعبان مدافعان المكانين القريبين من السلة .
- يشغل لاعبان من فريق الرامي المكانين التاليين .
- يشغل لاعب واحد من الفريق المدافع أحد المكانين التاليين.

- يجب على اللاعبين في أماكن المنطقة المحرمة التالي :
- ألا يشغلوا أماكن ليست من حقهم للمتابعة.
- ألا يدخلوا المنطقة المحرمة أو يتركوا أماكنهم عندما تترك الكرة يد اللاعب الرامي.
- يجب على جميع اللاعبين الآخرين الذين لا يشغلون هذه الأماكن أن يظلوا خلف امتداد خط الرمية الحرة حتى تلمس الكرة الحلقة أو يتبين أنها لن تلمسها.
- يتم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود عند امتداد خط الرمية الحرة إذا لم تلمس الكرة الحلقة في الرمية الأخيرة.
- يجب على جميع اللاعبين من كلا الفريقين عدم لمس الكرة حتى تلمس الكرة الحلقة.
- يعتبر الخروج عن هذه القواعد مخالفة :
- إذا تمت المخالفة من اللاعب الرامي لا يتم احتساب النقطة - إن نجحت - ويتم إعطاء الكرة للفريق المنافس من خارج الحدود عند امتداد خط الرمية الحرة إن لم يكن هناك رمية أخرى سيتم إجراؤها.
- إذا نجحت إصابة الرمية الحرة ، يتم التغاضي عن أن مخالفة قام بها أي لاعب ما عدا اللاعب الرامي وبت احتساب النقطة.
- إذا لم تنجح الإصابة وتم احتساب ، مخالفة:
- إذا كانت المخالفة من أحد زملاء اللاعب الرامي في رميته الأخيرة ، ويتم إعطاء الكرة للفريق المنافس لإدخالها عند امتداد خط الرمية الحرة ، إذا لم يكن هناك رمية حرة أخرى سيتم إجراؤها .
- إذا كانت المخالفة من الفريق المنافس، يتم إعطاء اللاعب الرامي رمية حرة أخرى بديلة.

- إذا كانت المخالفة من كلا الفريقين يعتبر ذلك موقف كرة القفز .

واجبات وسلطات الحكام :

مادة (٣٦) – الحكام ومساعدوهم :

- الحكام هم الحكم الأول والحكم الثاني ويساعدهم المسجل والميقاتي .
- يجب أن يديروا المباراة طبقاً لهذه القواعد .
- احتساب الأخطاء والمخالفات واحتساب أو إلغاء إصابات الهدف والرميات الحرة وإجراء الجزاءات طبقاً للقواعد هو من مسؤولية حكما الملعب .
- للحكم الأول أيضاً السلطة في اتخاذ أي قرار متعلق بأي نقطة لم تشملها هذه القواعد .

مادة (٣٧) – المسجل :

- المسجل هو المسؤول عن صحيفة التسجيل .
- يحسب المسجل النقاط المسجلة و إصابات الهدف والرميات الحرة الناجحة.
- يقوم المسجل بتسجيل الأخطاء المحتسبة على اللاعبين معلناً عدد الأخطاء عن طريق اللوحات.
- على المسجل مهمة تغيير اتجاه سهم الحيازة المتبادلة.

مادة (٣٨) الميقاتي :

- يجب أن يكون لدى الميقاتي ساعة المباراة وساعة إيقاف : التوقيت (ستوب واتش) .
- يحسب الميقاتي وقت اللعب ووقت فترات الاستراحة .

- يجب أن اكون صافرة نهاية وقت لعب الفترة عالية جداً.
- يقوم الميقاتي باحتساب وقت اللعب كالتالي :
- - يبدأ تشغيل ساعة المباراة :
- عندما يلمس الكرة لاعب قافز أثناء كرة القفز .
- عندما تلمس الكرة لاعباً في الملعب أثناء إدخال الكرة.
- عندما يلمس الكرة لاعب في الملعب بعد الرمية الحرة الأخيرة غير الناجحة والكرة مازالت في حالة لعب.
- يوقف ساعة المباراة.
- عندما ينتهي وقت لعب الفترة.
- عندما يطلق الحكم صافرته.

صحيفة التسجيل – توجيهات إلى المسجل :

- أ – قبل بدء المباراة ، قم بملئ التالي :
- أسماء الفريقان.
- التاريخ والوقت و المكان ورقم المباراة واسم المسابقة.
- أسماء الحكام .
- أسماء وأرقام اللاعبين بالسلسلة الرقمي .
- أسماء المدربين.
- ب – أثناء المباراة :
- ضع علامة (x) في عامود الاشتراك في اللعب عند بداية كل فترة لكل من الخمسة لاعبين في الملعب.
- يوجد أربعة أعمدة للنقاط المحتسبة ، اثنان للفريق (أ) واثنان للفريق (ب) . سجل النقاط المحتسبة عن طريق كل لاعب برسم خط مائل "/"

لكل تصويبة ناجحة على السلة ودائرة مصمتة "●" لكل رمية حركة ناجحة ف عامود تسلسل النقاط، وفي المكان الخالي بجانب ذلك قم بكتابة رقم اللاعب الذي قام بالتسجيل .

• ضع دائرة حول آخر نتيجة لكل فريق وخط أسفلهم عند نهاية كل فترة.

• اكتب نتيجة كل شوط في مكانه المناسب .

• اكتب "p" في صندوق الأخطاء بجانب رقم اللاعب للأخطاء الشخصية المرتكبة .

• اكتب "U" لخطأ السلوك غير الرياضي .

• اكتب "D" لخطأ عدم الأهلية.

• اكتب "T" للخطأ الفني .

ج - بعد نهاية المباراة:

• املاً " النتيجة النهائية " واسم الفريق الفائز .

• وقع على صحيفة التسجيل واجعل كل من الميقاتي والحكم الثاني يقومان بالتوقيع ، وأخيراً الحكم الأول .

قراءات حديثة في تأهيل الإصابات الرياضية

مقدمه:

تلقى ممارسة معظم الأنشطة الرياضية بأعباء بدنية وحركية على ممارستها، وفي الغالب تتسبب في حدوث ضغوط وأجهادات لمعظم أجهزة الجسم الحيوية والحركية أو في بعض أجزاءها وهذه الأجهادات والضغوط في حد ذاتها (عندما تكون مقننة) مفيدة للجسم لأن النشاط البدني هو الذي يؤدي إلى التكيف ورفع وتحسن كفاءة أجهزة الجسم في تأدية وظائفها أثناء المجهود الرياضي العنيف ، ولكن الإجهادات المفاجئة والضغوط الزائدة و الاداء الحركي الخاطئ غالباً ما يشكل عبئاً على الرياضي وقد يكون احد الاسباب الرئيسية في إصابته ، وفي الغالب يكون ذلك نتيجة لخطأ في الاحمال التدريبية أو حدوث أمور غير متوقعة طارئة قد ينتج عنها إصابة ، يعتبر إصابات الرياضيين أو ارتفاع معدلات حدوثها ظاهرة تستلقت الانتباه لدى المتخصصين في التدريب والعلاج والتأهيل في المجال الرياضي .

إصابات الرياضيين للعديد من الاسباب ومنها:

- تمثل أهمية كبيرة لأنها تساعد الرياضي على معرفة وفهم أسبابها و المخاطر المتوقعة منها وكيفية التعامل الصحيح معها.
- معرفة أساليب وطرق وأجراءات الحماية و الوقاية من حدوث الإصابة.
- إعادة التأهيل و كيفية العودة إلى الملعب بعد الإصابة في أسرع وقت ممكن.

تعريف الإصابات الرياضية

الإصابات الرياضية هي حدوث تعطيل أو إعاقة لبعض أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة بسبب أداء حركات أو مهارات رياضية نتيجة مؤثرات قد تكون داخلية (ذاتية) أو خارجية (من البيئة المحيطة) وغالباً ما يكون هذا المؤثر شديداً أو مفاجئاً.

وتعدد الأنشطة الرياضية وتتنوع حركاتها ومهاراتها التي قد تتطلب السرعة والقوة في أداءها مما يساعد على حدوث الإصابة و تزداد نسبة حدوثها في رياضات المنافسات والمنازلات والألعاب التي يحدث بها التحام بين المتنافسين.

أقسام الإصابة الرياضية

الإصابات الحادة: Acute Injuries

وهي أصابات تحدث نتيجة ضربة موجهة بشكل مفاجئ ناتجة عن قوة خارجية ، وهي شائعة في الأنشطة التنافسية الاحتكاكية (رياضات الالتحام) . مثل التواء الكاحل أو Macrotrauma ، تعرف بالكسر في عظام الرسغ أو القصبة.....الخ .

إصابات الاستخدام الزائد Overuse Injuries

تحدث لكل ممارسي الأنشطة الرياضية في أي سن أو على أي مستوى ، تنتج عن التدريب غير المقنن والزائد عن قدرات اللاعب وبشكل مبكر (Too much , Too soon). وكنتيجة تكرار ما يعرف بالإصابة الخفيفة أو غير المرئية Micro-Trauma تمزق الأنسجة الناعمة

مصحوبة بألم مزمن لعدة شهور) و تتراوح اعراضها ما بين العجز التام إلى الألم غير المعلوم.

يوجد العديد من التقسيمات للإصابات الرياضية ، ولكن هناك شبه اتفاق بين العديد من العلماء والمتخصصين على تقسيم التآلي لإصابات الرياضيين :

القسم الأول:

1- إصابات بسيطة مثل التقلص العضلي ، الشد العضلي ، الملخ المفصلي الخفيف.

2- إصابات شديدة مثل الكسر ، الخلع ، إصابة الرأس ، إصابة الصدر والبطن

القسم الثاني:

1- إصابات مفتوحة مثل الجروح والحروق.

2- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي ، ورضوض العضلات ، الالتواء ، أو الملخ وغيرها من الإصابات غير المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

القسم الثالث:

1- إصابات الدرجة الأولى وهي إصابات بسيطة الخطورة.

2- إصابات الدرجة الثانية وهي إصابات متوسطة الخطورة.

3- إصابات الدرجة الثالثة وهي إصابات شديدة الخطورة.

وهناك تقسيم آخر لأنواع الإصابات حسب السبب:

أ- إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف وهذه تعتبر النوع الرئيسي من الإصابات.

ب - إصابة تابعة ونتيجة لحدوث إصابة أولية.

الأسباب العامة للإصابات الرياضية :

نوع النشاط الممارس وطبيعته _ مستوى المنافسة _ مدى كفاءة اللاعب _ مدى استعداد اللاعب النفسي والعقلي والثقافي - التدريب أو التعليم الحركي بطريقة غير علمية وخاطئة - مخالفة اللاعب للروح الرياضية - عدم المعرفة بقوانين الألعاب المختلفة - إهمال الجانب الصحي للاعب - العوامل البيئية .

بعض الطرق والأساليب لمنع الإصابات والوقاية منها :

١ - معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها

٢ - عدم إشراك اللاعب وهو مريض ، أو مصاب.

٣ - عدم إشراك اللاعب وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا.

٤ - توفير الغذاء المناسب.

٥ - مراعاة تجانس الفريق وخاصة في الألعاب الجماعية.

٦ - الاهتمام بالإحماء.

٧ - استخدام أسلوب التدريب القائم على أسس علمية.

٨ - توفير الراحة المناسبة للاعبين.

٩- التأهيل الكامل للاعب المصاب ونجاحه فى اختبارات العودة للممارسة

١٠- التأكد من عدم تعاظم اللاعب للعقاقير المنشطة.

مواقع الإصابات ودرجة صعوباتها

الموقع	إصابات حادة	إصابات مزمنة
العظام	كسور، كدمات	التهابات بالعظام ، تشوهات
الغضاريف	قطع	تليف ، ليونه
المفصل	خلع ، التهاب	خشونة
الأربطة	تمزق وقطع	ليونة
عضلات	مزق، شد عضلي ، كدمة	تليف ، الشد العضلي المتأخر
أوتار	قطع ، التهاب	التهاب مزمن ، تليف
جراب و لالي	التهاب	التهاب مزمن
أعصاب	قطع ، ضغط	شد اختناق ، التهاب
الجلد	جروح ، كدمات	Callus, blister

مرحلة الالتئام المرحلي المؤقت بعد حدوث الإصابة :

تبدأ هذه المرحلة بعد ٧٢ ساعة من حدوث الإصابة وتنتهي بعد حوالي ٦ أسابيع وذلك على حسب (درجة الإصابة - نوع النسيج المصاب - نوع الإصابة) كالتالى:

- النسيج العضلي يحتاج إلى أسبوعين

- نسيج عظمى يحتاج إلى ٣ أسابيع

- النسيج الخاص بالأربطة يحتاج إلى ٦ أسابيع

كيفية حدوث الالتئام بعد حدوث الإصابة:

١- فى البداية يحدث التئام الأوعية الدموية والشرابين والأوعية الليمفاوية وإعادة بناء الجدار الدموي من الخلايا الفيبروبلاستية.

٢- يكوت الجسم خيوط الكولاجين " تعمل على سد الفجوة الناتجة عن موت الخلايا عن طريق : زيادة خلايا الفيبروبلاست و الكولاجين من النوع الثالث صغير الحجم ، ثم يحدث تحول للكولاجين (النوع الثالث صغير الحجم) إلى النوع الأول كبير الحجم

٣- يقوم الفيبروبلاست بشد خلايا الكولاجين تدريجياً بعضها لبعض مما يساعد على التصاق الخلايا ويساعد على سد الفجوة أو الجرح حتى يعود إلى وضعة الطبيعي شكلاً.

ولكن يجب الحذر الشديد حيث إن هذه عودة من ناحية الشكل، أما بالنسبة لعملية الالتئام لم تتم بالشكل الكل ،وتحتاج لمزيد من العناية والرياعية والمتابعة.

أمراض الإصابات الرياضية

إذا لم تتم معالجة الإصابات الرياضية فإنها ستزداد سوءا وبالتالي كان من الضروري معرفة العلامات والإعراض الخاصة بهذه الإصابات وذلك للعلاج دون حدوث مضاعفات ، ومن أهم العلامات والإعراض ما يلي:

- الألم
- التورم
- قدرة محدودة في تحريك جزء من الجسم.
- عدم القدرة على احتمال الثقل على مفصل من مفاصل الجسم.
- الشعور بالضعف أو الإنهاك.
- الإحساس بالتميل في جزء من الجسم. (يجب ملاحظة أن التميل مرتبط بوجود ضغط على بعض الأعصاب وقد يكون ذلك مؤشرا على حدوث إصابة خطيرة) .
- يمكن التأكد من وجود إصابة في جزء ما من الجسم بمقارنة حالة هذا الجزء بحالة الجزء المقابل له من الجسم.

علاج الإصابات الحادة

أولا التشخيص:

أفضل وقت للتشخيص الجيد هو الذى يبدأ بعد الإصابة مباشرة وذلك من أجل معرفة درجة الإصابة وخطورتها قبل حدوث الالتهابات والأورام والارتشاحات لأنها قد تسبب صعوبة فى التشخيص السليم.

يتم التشخيص بصورتين هما:

الفحص البدني: Physical Examination

أ-الملاحظة : Observation من خلال ملاحظة التشوه أو ورم أو الانتفاخات

ب- اللمس : Palpation من أجل الإحساس بدرجة الحرارة وملاحظة التموجات والقطع والتمزقات.

ج- الفحص الوظيفي : Functional Examination ويتم من خلاله معرفة الألم عن طريق الأداء الحركي للجزء المصاب من خلال حركة القبض والبسط ودرجة استقرار العضو المصاب فمثلاً

د- اختبار المقاومة : Resistance Test تختبر العضلة من أجل تحديد الألم والقوة وفيه يتم اختبار العضلة في أوضاع متعددة .

ثانيا الفحص بالأشعة

لعلاج الإصابات الرياضية ينبغي إتباع الإجراءات العلاجية التالية :

الاجراء العلاجي

الهدف المرجو منه

تمكين الجزء المصاب من الشفاء.
الراحة

وقف النشاط الرياضي فوراً.

استخدام العكازات او الجبائر والحد من حركة الجزء المصاب.

١ - استخدام الثلج لمنع الارتشاح:

يوضع الثلج على مكان الاصابة لمدة تتراوح بين ١٠ الى ١٥ دقيقة ويكرر ذلك ٣ مرات يوميا ولفترة ٣ أيام.

لتخفيف التورم في منطقة الاصابة: لأن الضغط للزائد يعيق الدورة الدموية.

لضغط على الجزء المصاب: ينبغي الضغط على منطقة الاصابة وذلك بوضع ضماد مرن.

كيفية الضغط على منطقة الاصابة؟

- يجب لف الضماد المرن بدءا بالمنطقة الأبعد عن القلب .
- ينبغي تخفيف الضغط بالضماد المرن في اي من الحالات (اذا ازداد الألم ، اذا حدث تتميل في منطقة الاصابة، اذا حدث تورم في منطقة الاصابة.)
- لتخفيف الألم والتورم بفعل الجاذبيه.
- لمنع تجمع السائل تحت الجلد الملتهب.

رفع الجزء المصاب

- رفع الجزء المصاب بحيث يكون فوق مستوى القلب.

- يستمر الرفع قبل وأثناء استخدام الثلج.

- استخدام وسائل سائدة مثل الوسائد اوضمادات التعليق.

٢- استخدام الادوية المخففة للألم (مثل الايبروفين و الاسيتامينوفين)
لتخفيف الألم والالتهاب.

٣- اذا استمرت اعراض الاصابة على الرغم من الاساليب العلاجية
المذكورة اعلاه فيجب استشارة الطبيب.

٤- التأهيل كمرحلة تالية لعلاج الاصابات الرياضية حيث ان الهدف من
ذلك هو إعادة الجزء المصاب الى حالة ما قبل الاصابة.

ويتم وصف تمارين العلاج الطبيعي بهدف تحسين القدرة الحركية للجزء
المصاب وإعادة القوة له دون حدوث التصلب او التشنج في منطقة الاصابة .

فريق الطب الرياضي لإعادة تأهيل الرياضي المصاب

عملية إعادة التأهيل وبالتالي تدار من قبل فريق متعدد التخصصات ، بما في
ذلك الأطباء وأخصائي التأهيل والاختصاصي النفسي و التغذية ، والمدربين ،
وغيرهم ، وتتابع أدوار كل منهم في تخفيف الآلام ، وحماية المناطق
المتضررة والحد من أضرار بالأنسجة ، والحد من ضعف والحفاظ على
المرونة والقوة والتحمل ، والتوازن والرشاقة ، وأخيرا بدء تكييف للعودة
إلى التدريب والمنافسة .

وحيث أن كل إصابة هي فردية فإنه من المهم أن يعمل الطبيب مع
أخصائي التأهيل لتصميم برنامج إعادة التأهيل التي تتضمن خطوات محددة
للإصابة ، ومستوى اللياقة البدنية والهدف المراد الوصول اليه.

قواعد وأسس و مكونات البرنامج التأهيلي

وطبقاً لقانون وولف : " الجسد يتفاعل ويتطور وفقاً للضغوط الواقعة عليه " مع أخذ هذا القانون في الاعتبار ، فإننا نحتاج إلى وضع ضغوط على الجسم بعدة طرق بطريقة لكي نحفز النسيج المصاب للشفاء بسرعة وفعالية ، وقد يتطلب هذا الأمر ما يلي :

١- تحديد الوسائل المناسبة للاستخدام في علاج الإصابة طبقاً بنوعها ودرجتها.

٢- تجديد مدى الحركة للعضو المصاب

٣- تحديد مستوى القوة العضلية للجزء المصاب

٤- تحديد لياقة القلب والأوعية الدموية (التحمل الدوري التنفسي)

٥- تحديد مستوى اللياقة البدنية والحركية والمهارية والتنسيق.

الوسائل العلاجية التي يمكن استخدامها في برنامج العلاج والتأهيل

١- العلاج بالتبريد:

استخدام الثلج في الإصابات الحادة ، يفضل وضع الثلج لمدة ١٥ دقيقة مع التدليك.

٢- التبريد مع الحركة : (cryokinetics)

تستخدم عند حدوث ألم مع تدريبات التأهيل عن طريق وضع الثلج أولاً لمدة ١٠-١٥ دقيقة لتقليل الألم - تخدير الطرف المصاب ثم يقوم اللاعب بعمل التدريبات.

٣- العلاج الحراري:

استخدام الموجات فوق الصوتية فهو يزيد من تمدد الكولاجين (الندوب Scar) وزيادة الدورة الدموية ويعمل على الحد من الألم / التقلص .

فزيادة الدورة الدموية تساعد على الالتئام نظرا لزيادة تدفق الأكسجين والمواد الغذائية إلى المنطقة ، كما تعمل الحرارة على تقليل الألم وزيادة مدى الحركة ، وغالبا يفضل استخدام الموجات فوق الصوتية أكثر من استخدام التبريد خصوصا في المراحل الاولى وهذا يرجع إلى حقيقة أن التبريد يسبب - صعوبة الحركة - تقصير - زيادة اللزوجة - في العضلات)، والتي سوف تحد من قدرتنا على إنجاز الأنشطة لهذا اليوم .

٤- التنبيه الكهربائي:

هذه الوسيلة تستخدم بهدف تقليل الألم أيضاً , (TENS , Didynamic , Interferential) وتعمل على تقليل توتر و تشنج العضلة و تزيد من تحسن الدورة الدموية في الجزء المصاب ، كما أنه يساعد في إعادة تعليم العضلات (muscle re-education)، ويفضل عدم استخدام هذا الأسلوب طالما رياضي قادر على أداء التدريبات الحركية الحرة والايجابية و النشطة.

أما إذا لم يستطع المصاب القيام بتمارين تحمل الوزن أو الحركات النشطة وكانت تسبب له الكثير من الألم فيفضل استخدامها .

٥- التدليك العلاجي

جراء التدليل يقلل من ظهور آلام والتشنجات العضلية ، و تدليك الأنسجة العميقة يمكن أن يساعد في إعادة ترتيب ألياف الكولاجين في مكان

الإصابة ، وأستخدام التدليك بالثلج يؤثر على اتجاه نمو الأنسجة ، يتم تدليك المنطقة المصابة على الفور بعد الخروج من التمرين قبل تنفيذ عملية التبريد، ويفضل أستخدم التدليك بعد جلسة الموجات فوق الصوتية وهذا يساعد للموجات فوق الصوتية في تكسير الكولاجين وإتاحة الفرصة في التأثير على نمو / والمواءمة على نحو أفضل.

٦- التدريبات التأهيلية الحركية:

تهدف الى ترميم - تحسين - تطوير / أو المحافظة على مدى الحركة ، والقوة ، ولياقة القلب والأوعية الدموية ، والتناغم الحركي .

أنواع التدريبات التأهيلية الحركية:

أولاً - تدريبات المدى الحركي:

المدى الحركي (بمفهوم التأهيل) هو القدرة على تحريك الجزء المصاب الى اقصى مدى له بدون ألم والقدرة على أداء الحركات والمهارات الفنية ، أي نقصان في هذا المدى يكون له تأثير سلبي على أداء النشاط أو المهارات الحركية.

يتأثر المدى الحركي بحدوث الألم (التشنج) في العضلات ، وبالتالي نقص في مدى الحركة. لأن تمرين مدى الحركة يستخدم للتأثير في نمو التليف ، بدلا من تشكيله .تشكيل التليف سوف يتسبب في مزيد من الانخفاض الدائم في مدى الحركة وبالتالي القدرة على الاداء ، و في الاصابات الحادة في المرحلة مبكرة ينبغي أن يؤدي المصاب مدى الحركة السلبي أولا مع التقدم في مدى الحركة النشط... وقال "دع الألم يكون الدليل".

فوائد تدريبات المدى الحركي:

- قليل المضاعفات من التثبيت

أ- الحفاظ على ليونة الأنسجة ومطاطية العضلات.

ب- تقليل آثار التقلصات العضلية

ت- الحفاظ على مرونة المفاصل الميكانيكية

ث- تعزيز الدورة الدموية و تحسين كفاءة الأوعية الدموية

ج- يعزز إنتاج السائل الزلالي حركته في تغذية للغضاريف

ح- يقلل الألم

خ- الحفاظ على الوعي الحركي

- تعميم الحركة النشطة.

- تحضير للمصاب للتقنيات الاطالة العضلية السلبية.

إذا كان الألم محتمل ، فمن الممكن استبدال مدى الحركة السلبي بالنشط .

فوائد المدى الحركي الإيجابي (النشط):

١- إنجاز جميع أهداف المدى الحركي السلبي مع الفائدة المضافة من تقبض عضلات

٢- الحفاظ على المرونة الفسيولوجية و contractibility للعضلات

٣- ردود الفعل الحسية من العضلات المنقبضة

٤- يحافظ على سلامة تكوين العظام

٥- يحافظ على الدورة الدموية لمنع تجلط الدم

٦- يطور تنسيق المهارات الحركية.

تمارين الإطالة و المرونة تساعد في تحسين والحفاظ على المدى الحركي في مفصل واحد أو سلسلة من المفاصل. ينبغي لأدائها في ببطء مع التطور التدريجي الذي يحقق أكبر مدى حركي.

أنواع الإطالة :

- الإطالة الثابتة Static

وفيها تصل العضلة إلى نقطة معتلة من التوتر و يتم تثبيتها في هذا الوضع لفترة محددة من الزمن (في الغالب ١٥-٣٠ ث)

- الإطالة الديناميكية : Dynamic

قوة الدفع التي تسببها تكرار الحركة bouncing تؤدي الى امتداد العضلات وإطالتها.

- التحفيز العصبي والعضلي : (PNF)

تكرار الانقباض والانبساط (التقلص والاسترخاء) للعضلات والمضادة لها (تدرجات التمدد) يجب أن يقوم بتنفيذها اللاعب من ٢-٣ أيام في الأسبوع ، وتكرر ٢-٤ تكرارات و يجب أن يستمر الانقباض من ١٥-٣٠ ثانية في كل مرة.

ثانياً تدريبات القوة:

إننا بحاجة إلى توفير البرامج لإعادة قوة العضلات المصابة.

أنواعها:

١- تمرين متساوي القياس Isometric.

٢- تمرين متساوي التوتر Isotonic.

٣- تمرين متساوي السرعة Isokinetic.

يتم تطبيق التدريبات بطريقة السلسلة المغلقة أولاً ثم السلسلة المفتوحة. (open and closed chain).

- تمرين (الانقباض الثابت) متساوي القياس Isometric exercise ، يفضل أن تستخدم في وقت مبكر من الإصابة لإعادة التأهيل من خلال تدريبات متساوي القياس ، يجب أنقباض العضلات دون حركة المفصل المجاور ، هذا يحافظ على قوة العضلات أو يبنها دون المخاطرة .

- تمرين متساوي التوتر Isotonic:

تمارين الانقباض متساوي التوتر يتكون من ممارسة ديناميكية تجمع بين وزن ثابت (الوزن المستخدم) مع سرعة غير منضبطة للحركة ، وتتم الحركة من خلال مجموعة من العضلات وقد تقصر أو تطول ، وهذا النوع من التمارين يستخدم الأوزان الحرة والآلات ، طبقاً لما أشار إليه كلا من DeLorme و Zinovieff حيث أنهم أول من دعى إلى استخدام هذا النوع من التدريبات (تمارين متساوي التوتر).

ريقة Zinovieff ، التي تسمى تقنية أكسفورد ، يبدأ في ١٠ كحد أقصى كرار وينخفض بنسبة مئوية معينة (أي ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ثم ٥٠ %).

كلا الأساليب فعالة لأنه عندما يتم التوصل إلى حد الأقصى للتكرار ، والتحكم التدريجي في بناء الألياف العضلية تزداد كثافة العضلة ، و الوصول إلى الحد الأقصى للتكرار لا يزال جزءا أساسيا من برنامج التدريب على المقاومة.

- تمارين متساوي السرعة : Isokinetic :

يتم التحكم بالحركة من خلال تثبيت سرعة تقصير العضلة أو تطويلها، ومع ذلك يمكن للتحميل أو القوة المبذولة أن يتغير، تتم باستخدام معدات خاصة التي تسمح فقط بالحركة في السرعة الزاوية المعدة مسبقا ، وتعتبر تمارين Isokinetic هي الأفضل للنسيج المصاب ، لأننا نستطيع التحكم في سرعة التقلص و / أو المقاومة المستخدمة .

ثالثا تدريبات التحمل الدوري التنفسي (لياقة القلب والأوعية الدموية) :

تدريبات لياقة القلب والاعوية الدموية في غاية الاهمية في أى برنامج تأهيلي ولذا يجب أن نعمل ما في وسعنا للحفاظ على تطوير أو تحسين لياقة اللاعب الحيوية ، ومن أشهر التدريبات في هذا النوع عند الكثير من العلماء والمتخصصين هو تدريبات السباحة ،وقد يرجع ذلك الى انها أفضل وسيلة للحفاظ على لياقة القلب والأوعية الدموية من خلال مساعدة الماء في تقليل الوزن ولا تتطلب استخدام الساقين بشكل كبير في الجهد المبذول.

كما ان استخدام الدراجات الثابتة يمكن أن يساعد في تحسين اللياقة البدنية.

رابعاً : تنمية التوافق العضلي العصبي:

الاهتمام بتنمية التوافق العضلي العصبي في عملية التأهيل أمر لا يقل أهمية عن أي من الخطوات السابقة التي تم ذكرها ، ويجب لا يكتفي الرياضي بضرورة الحفاظ على - أو تطوير- وتحسين مدى الحركة ، والقوة ، ولياقة عضلة القلب والأوعية الدموية ، ولكن " ذاكرة العضلات" للمهارات الحركية للاعب يجب أن تؤخذ في الحسبان أيضاً.

خامساً يجب مراعات النقاط التالية في التأهيل الرياضي:

- ١- أهمية استخدام سلسلة التدريبات المغلقة لأنها تشير إلى أن الحركة التي تحدث في سلسلة حركية مغلقة ، (حيث يتحرك الجسم فوق طرف ثابت) . و من فوائدها التأكد من صحة حركة المفاصل ، مع الحمولة الفسيولوجية الطبيعية .
- ٢- أهمية استخدام سلسلة التدريبات المفتوحة (نهاية الطرف يتحرك بحرية في الفراغ) يمكن عزل العضلات ، ولكن يمكنها تقديم ملاحظات الخاطئة .

تأهيل بعض إصابات الشائعة في الرياضة

أولاً : إصابات التي تحدث في الجهاز الحركي

تحدث الإصابات الرياضية الحادة للعضلات والأربطة قد تصل نسبة حدوثها الى ٥٠% من كل الإصابات التي تحدث للرياضيين ، خاصة في لاعبي كرة القدم ، وتهتك العضلات وتمزق الأربطة يحدث للرياضيين عند انقباض العضلة بقوة وهي في وضع مشدود ، وغالباً ما يحدث هذا عندما تضعف قدره العضلة على التصدي للعبء الخارجي (اي عندما تضعف قدره العضلة على امتصاص الصدمة).

يتراوح تهتك العضلات بين التهتك الجزئي لبعض الخيوط العضلية الرفيعة ، او تهتك في الغطاء الخارجي للعضلة ، او حدوث تهتك كلي لخيوط العضلة ، ومن الشائع حدوث التهتك عند نهاية العضلة (اي عند التقاء العضلة مع وترها) وبصفة خاصة اذا كانت العضلة تمر بمفصلين .

أنواع تهتك العضلات :

١- الكدمات :

تحدث عند ضغط على العضلة بقوة بواسطة عامل خارجي (لاعب آخر) او الاصطدام بالادوات او الارض .

٢- النزيف :

وهو زيادة تدفق الدم بسرعة نتيجة للمجهود العضلي ، و يقسم الى نوعين

- نزيف داخل العضلة (داخل الغطاء الخارجي للعضلة

- تزييف خارج العضلة (خارج الغطاء الخارجي للعضلة) أي بين مجموعته العضلات .

التغير المفاجئ في كفاءة العضلة يبدأ خلال ١٢ إلى ٢٤ ساعة بعد التدريب وفيه يشكو اللاعب من الألم والتعب وعدم القدرة على تحريك الجزء المصاب وهذه الأعراض تستمر من (١ - ٢ يوم) وتعالج بالراحة والتلج ورباط ضاغط ، ولتقليل المضاعفات يوصى (الطبيب) باستخدام مضادات الالتهاب، ويمكن أستخدام الثلج والموجات فوق الصوتية والتمرينات العلاجية لتقليل مضاعفات الالتهاب

اسباب تهتك العضلات:

- عدم الاحماء الجيد قبل البدء في المباراة
- قصور في المرونة والمطاطية.
- التعب و الإرهاق .
- قصور في القوة العضلية.
- العودة للمنافسة بعد الإصابة بفترة قصيرة ليست كافية لأعاده تأهيل العضلة

أعراض وعلامات تهتك العضلات

للم و عدم المقدرة على تحريك الجزء المصاب ومن علامات تهتك العضلات :

١- ألم عند انقباض العضلة

٢- ألم عند شد العضلة

٣- تورم الجزء المصاب

٤- تغير في لون الجلد (احمرار) .

ملاج تملك العضلات:

- الراحة

- الثلج

- رباط ضاغط للعضلة المصابة

- رفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب

- العلاج بمضادات الالتهاب

يمكن الاستعانة بالعكاز لتقليل الوزن على الجزء المصاب (يسرع من عملية الالتئام والامتثال للشفاء.)

ولا بد أن نلاحظ أن عدم تحريك الجزء المصاب لفترة طويلة يؤدي إلى ضمور في الجزء المصاب وضعف في العضلات - هذا العلاج لا يتعدى ٩٦ ساعة (أربع أيام) بعد هذا الوقت نبدأ في الحركة الخفيفة للجزء المصاب .

التأهيل الحركي:

- تمارين التأهيل تبدأ عندما تصبح مدتمله من المصاب على الفور .
- نبدأ بالحركات السلبية ونقوم فيها بتحريك الجزء المصاب
- عمل التدريبات الثابتة (انقباض العضلة دون حركه)
- استخدام الدراجة الثابتة (٣ - ٧) ايام بعد الإصابة
- التدرج في التدريبات الايجابية (الحركية.)

- إالانتقال التدرىجى الى تدرىبات المقاومة والتقوية والتمدد والمرونة الى البرنامج التأهلى
- ىراعى أذا كان المصاب غير قادر على قبض (شد) العضلة يمكن استخدام الوسائل الكهربائية كمؤثر خارجى للعضلة
- البرنامج التأهلى يقلل الأعراض والرياضى يعود الى اللعب خلال ٢-٣ شهور .

الوقاية :

- الإحماء الجىد قبل المنافسة .
- الاهتمام بتمارىن تمديد العضلات و مرونة المفاصل .
- الاهتمام بتدرىبات تقوية العضلات
- التغذية الجيدة والراحة الكافية.

إصابات مفصل الكتف

مفصل الكتف (joint Shoulder) هى المفصل الذى ىربط الذراع مع الجذع ، ىتكون من ثلاث عظام هى عظم الترقوة و عظم اللوح و الجزء العلوى (رأس عظم العضد) من عظم العضد ، و مفصل الكتف هو مفصل من نوع الكرة والحق (boll & sockets) وتكون الكرة هنا كبيرة الحجم والحفرة غير عميقة ، وبالتالى فانه ىكون معرض للخلع (اي خروج رأس العظم من الحفرة) .

وكما هو الحال فى بقىة المفاصل من نفس النوع فان المناطق المتلامسة فى مفصل الكتف تكون مغطاة بغضروف من النوع الهلامى لكى تسهل الحركة

بين العظام المتلامسة في المفصل. الحفرة يحيط بحافتها غضروف (شفة عضروفية) فيجعلها أعمق وهو ال Labrum glenoidal وهو غضروف ليفي ومع ذلك فالحفرة تبقى غير عميقة ، يحيط بالمفصل كبسولة و اربطة تكون خفيفة وترتبط قريبا جدا من سطح المفصل، عدا في الأسفل فانها تمتد لتلتصق بالعنق الجراحي لعظم العضد لذلك تسمح هذه الاربطة في اسفل مفصل الكتف بمدى حركى واسع (رفع الذراع إلى الأعلى .)
يوجد ثلاث أربطة لكبسولة الكتف وهي ليست قوية جدا .:

من الأمام . GLENOHUMERAL TENDONS. هناك رباط من فوق وفيه فتحتين مما يضعفه أكثر. CORACOHUMERAL يتكون حزام الكتف الصدري من عظم اللوح من الخلف ، و من الأمام عظم الترقوة والتي تتمفصل من الداخل بعظم القص ، ومن الخلف ببروز علوي باللوح (النتوء الاخرومى) مع راس عظم العضد لتكون مفصل الكتف.

١- إصابات الحادة لمنطقة الكتف وأعلى الذراع:

- كسر عظم الترقوة
- انفصال المفصل الترقوى الاخرومى
- انفصال المفصل الترقوى القصى
- خلع مفصل الكتف
- خلع الكتف المتكرر (الثانوي)
- تمزق الرأس الطويل لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية
- رض العضلة ذات الرأسين العضدية

- كسر في العضد

- تمزق العضلة ذات الرأسين العضدية

- تمزق العضلة الصدرية الرئيسة المتصلة بأعلى الذراع

٢- صابات الكتف وأعلى الذراع المفردة المزمنة :

- التهاب كيس الكتف تحت النتوء الاخرومي (المتكلس) .

-التهاب وتر العضلة المديرة (التهاب وتر العضلة فوق الشوكة) .

-التهاب الرأس الطويل لوتر العضلة ذات الرأسين العضدية .

-التهاب وتر العضلة الصدرية المرتبطة بأعلى الذراع .

-الكتف المتجمد (التهاب الغشاء الالتصاقي)

تمثل أكثر من ٨٠% من المجموع الكلي للإصابات وخاصة إصابة المفاصل ولا سيما مفصلي الركبة والقدم ، وتزداد الإصابات في الأطراف العليا في رياضة الجمباز فتصل إلى ٧٠% ، و نسبة إصابات أصابع اليد عند لاعبي كرة السلة ، و لاعبي كرة الطائرة فيصل ٨٠% وإصابة مفصل الكوع بين لاعبي التنس فتحدث بنسبة ٧٠%

خلع مفصل الكتف:

يحدث خلع الكتف عندما يخرج رأس العظم العضد من الحفرة العنابية في اللوح الكتف بعيدا عن مكانه الطبيعي نتيجة حركه او ضغط خارجي عنيف او شد اكبر من قدرة ومطاطية أربطة المفصل، ويحدث نتيجة الشد او السقوط على مفصل المرفق عندما يكون ملتحق للخارج.

خلع الكتف من الإصابات الرياضية الشائعة، ويحدث بنسبة من ٥٠ - ٦٠% من الخلع الذي يحدث في مفاصل الجسم الأخرى وذلك لضعف الحفرة العنابية للوح ، مما يتيح للمفصل حركة واسعة جداً إلا إنها في الوقت نفسه تجعله عرضة للخلع في الألعاب الرياضية.

هو شائع في المصارعة ، الجودو ، الهوكي و كرة القدم ، السلة ، اليد ، الطائره والجماز ، وفي الرياضات المائية كما تحدث الإصابة في الألعاب الرياضية التي تسبب السقوط كالدراجات و الفروسية والتزلج وخاصة الخلع الأمامي.

اسباب حدوث الخلع:

يحدث الخلع نتيجة للسقوط على الذراع الممتدة للإمام او الجانب، و نتيجة الشد او السقوط على مفصل المرفق عندما يكون ملتف للخارج ، كما تحدث أيضاً نتيجة للسقوط على الذراع الممدودة عندما تدفع للأعلى والخلف بقوة ، أو تعرض الجزء الخارجي من الكتف لضربة أو سقوط أو تصادم.

العلامات والإعراض للخلع:

- الآلام حادة و شديدة عند الحركة
- تسطح الكتف وتدلي الذراع بجانب الجسم .
- يمكن تحسس رأس عظم العضد تحت الإبط
- شد عضلي وتقييد شديد او انعدام في الحركة
- النزف نتيجة تمزق الأنسجة المحيطة بالمفصل والكبسولة المفصالية

- تورم وتشوه المفصل بسبب خروج رأس عظم العضد خارج مكانه التشريحي.

المضاعفات التي يمكن حدوثها:

- ١- تغيير شكل المفصل الخارجي
- ٢- إصابة الحزمة العصبية تحت الإبط ، إي إصابة الأعصاب المتجاورة لعنق عظم العضد ، والتي يمكن ان تعطل وظيفة العصب الذي يزود الذراع بالدم وبالتالي شلل العضلة الدالية (وهذه حالة نادرة).
- ٣- ضغط على الشرايين و الأوردة
- ٤- تيبس مفصل الكتف
- ٥- تكوين نسيج عظمي بالمحفظة الليفية والعضلات المتجاورة (التكلس الاصابي).
- ٦- احتمال تكرار الإصابة ثانية،أي حدوث خلع متكرر نتيجة لضعف العضلات و الأربطة حول المفصل .

أنواع خلع مفصل الكتف:

الخلع الأمامي - الخلع الخلفي - الخلع السفلي.

١- الخلع الأمامي لمفصل الكتف:

هو من الإصابات الشائعة ويحدث بنسبة ٨٠% من أنواع خلع مفصل الكتف

أسبابه :

- سحب الذراع ودورانها للخارج بشده أثناء الممارسة الرياضية مما يؤدي إلى دفع رأس عظم العضد للأمام تحت عظم الترقوة
- إصابة مباشرة من خلف مفصل الكتف تدفع رأس عظم العضد للأمام نتيجة لإصابة غير مباشرة كالسقوط على راحة اليد والذراع خلف الجسم
- وتحدث الإصابة نتيجة السقوط المباشر على المفصل

علامات وأعراض الخلع الأمامي:

- غالبا ما يصاحب الخلع شد وتمزق ونزف بالأربطة المحيطة بالمفصل
- ألم شديد بالمفصل وتشوه بالمفصل بسبب خروج رأس عظم العضد من مكانه الطبيعي ، حيث يمكن جسسه تحت عظمة الترقوة ، مع تسطح الكتف وتدلي الذراع بجانب الجسم
- فقدان الوظيفة الطبيعية للمفصل وعدم القدرة على تحريك المفصل إراديا.

٢- الخلع الخلفي لمفصل الكتف:

هو اقل شيوعا من الخلع الأمامي والسفلي .

أسبابه :

السقوط على راحة اليد وهي أمام الجسم ، مما يدفع رأس عظم العضد تحت شوكة لوح الكتف خلف الكتف.

العلامات والأمراض:

لا تختلف علاماته وأعراضه عن الخلع الأمامي ولكن التشوه يحدث بسبب خروج عظم العضد حيث يمكن جسّه تحت شوكة لوح الكتف في خلف الكتف كما يصاحبه ألم شديد وتوتر في عضلات الكتف

٣- الخلع السفلي:

هذا النوع نادر أيضاً، ولكنه أكثر حدوثاً من الخلع الخلفي في الرياضة

أسبابه:

- للسقوط على راحة اليد واليد بعيدة عن الجسم حيث يستقر رأس عظم العضد أسفل الحفرة العنابية للوح الكتف
- كما يحدث نتيجة سحب الذراع بشده .
- يحدث هذا النوع من الخلع في الوثب العالي ، القفز الزانة والباليه .

علامات وأمراض الخلع السفلي:

إضافة إلى العلامات العامة للخلع يلاحظ التشوه بوضوح تحت الإبط ويمكن جسّ رأس عظم العضد تحت (الإبط) في الحفرة العنابية

العلاج :

في حالات محدودة يمكن المعالجة التحفظية بدون جراحه بإعادة المفصل إلى وضعه الطبيعي والتحقق من ذلك عن طريق الأشعة وتجرى الجراحة غالباً لإصلاح الأربطة بعد الخلع

أما في حالة الخلع المتكرر لابد من العلاج الجراحي ويتم العلاج بعد تشخيص الإصابة بالأشعة في وضع أمامي وخلفي و جانبي للتأكد من عدم وجود المضاعفات المصاحبه (كسور في عظام المفصل أو أي أضرار في وظيفة في العصب)

علاج خلع الكتف بأنواعه :

إرجاع العظام المخلوعة إلى موقعها بأسرع وقت ممكن برفق وبدون ضغط، بواسطة أخصائي.

وهناك طريقه يتم استخدامها فور وقوع الإصابة حيث يستلقي المصاب على بطنه على سرير طبي ويتدلى ذراعه المصاب مع استخدام ثقل يتم ربطه بساعد المصاب ولا يمسك باليد حيث يتم عودة العظام المخلوعة إلى وضعها التشريحي الأول عند حدوث الاسترخاء النسبي لعضلات المصاب.

العلاج الأولي :

وضع الثلج حول منطقة المفصل لمدة (٢٠) دقيقة ولعدة مرات
يثبت المفصل بالجبس وبواسطة أربطة لاصقة حول المفصل والصدر، ثم يثبت من وضع الثني في المرفق بعلاقة بالرقبة لمدة ٢-٣ أسابيع ، ويستمر التثبيت لمدة ٣ أسابيع حسب شدة الإصابة إذ أن هذه الفترة كافية لتوفير الالتئام اللازم للأربطة والمحفظة الزلالية والالتئام تمزق العضلات المحيطة بالمفصل ، حيث يجب أن تكون المدة كافية حتى لا يتكرر الخلع .

عدم تحريك الذراع أمام الجسم للسماح للأربطة المتضررة بالالتئام التام..
نقل المصاب الى اقرب مركز طبي .

التأهيل الحركي

مدة التأهيل من (١٢-١٦ اسبوع)

١- أهدافه :

- إزالة الارتشاح الدموي
- تقوية الأربطة وعضلات لمنع تكرار الإصابة
- استرجاع مرونة نسبيه في المفصل ومطاطية العضلات
- استعادة اللياقة العامة وإعادة الوظيفة الطبيعية للمفصل
- استعادة المهارات الرياضية

٢- الوسائل المساعدة:

السخونة المرصبة قبل الجلسة وثلج بعد الجلسة
الموجات فوق الصوتية والتبويه الكهربائي.

٣- مراحل العلاج:

أ- المرحلة الأولى:

تتكون من تحريك الكتف في مدى الحركة تحريك سلبي ثم تحريك نشط مع المعوية ثم تحريك نشط(يزيد تدريجيا)منع الحركة الخلفية في الحلق الأمامي والدوران الداخلي في الحلق الخلفي)

ب- المراحل التالية تتكون من تدريجيا:

- زيادة مدى الحركة للوصول عند ١٢ أسبوع على مدى حركي كامل.

- تقوية العضلات المحيطة كالعضلات المديرة - Rotator cuff
- تمارين أيزوميترية ذات حلقة مغلقة ثم مفتوحة ثم تمارين تقوية بالأوزان
- للعضلات المثبتة للمفصل.
- تمارين التحمل
- التمارين لباقي الجسد للحفاظ على اللياقة البدنية

ج- اختبارات الرجوع الى النشاط .

إصابة مرفق التنس

من الإصابات الشائعة عند الرياضيين لاعبي المضرب والجولف ويعاني من ١٠-٥٠% من اللاعبين من إصابة مرفق التنس وتسمى إصابة التنس نظرا لكثرة حدوثها عند لاعبي التنس، وهي شائعة أيضا عند لاعبي الاسكواش والمبارزة وفي الرمي في ألعاب القوى (الرمح والقرص والمطرقة) ، وتحدث لعدم تناسب المجهود مع قوة العضلات المحيطة بمفصل المرفق والضغط على العضلات نتيجة تمزقات دقيقة ومتكررة وقد تصبح فيما بعد إصابة مزمنة. تتضمن أصابه مرفق التنس إصابة الجانب الوحشي الخارجي ، إي إصابة العضلات الباسطة للساعد ومنشأ أوتارها أي التهاب الوتر في عضلات الذراع نتيجة تكرار الضربات الخلفية بالمضرب .

من الجدير بالذكر هناك أكثر من مفصل يشترك في حركة المرفق إذ تتحرك عظام الذراع الثلاثة (عظم العضد أعلى الذراع ، وعظمتي الساعد (الكعبرة والزند) واحده عكس الأخرى للسماح بحركة مفصل المرفق.

-أسباب الإصابة

تتضمن حركات التنس حركات مثيره وملتوية متكررة مع الشد المتكرر على العضلات الخارجية (عضلات الذراع الباسطة) وتَحْدُثُ إصاباتُ مِرْفَقِ التنس غالباً نتيجة إصابات دقيقة تَكَرَّرية على الأنسجة (إصابات Microtrauma

العوامل الخارجية التي تؤدي إلى إصابة مِرْفَقِ التنس:

- مقبض كبير جداً
- مضرب جديد أو يستعملُ الخيوطُ المشدودة جداً (عيوب في التقنية)
- تكنيك غير صحيح لضربة اليد الخلفية
- زيادة الشدة أثناء اللعب بشكل فجائي
- إذا كان مدى الدورانِ الخارجي في الكتفِ مَقْيَدًا،
- قلة المرونة وخاصة في الظهر
- اللعب على السطوح الصلبة، الكرات الثقيلة والقديمة تزيد من الشد
- وَضْع غير صحيح للجسم

٢-أعراض ومضاعفات إصابة مِرْفَقِ تنس

- تبدأ الأعراض تدريجية بالألم في أسفل الجانبِ الوحشي من المِرْفَقِ أو تصلب في هذه المنطقة.
- ألم مباشر على عضلة المرفق يزداد الألم عند تحريك الرسغ وعند مقاومة تدويره كما في المصافحة، وعند غلق الباب.

- قَدْ تَخْتَفِي الأعراض عند التوقف عن اللعب. لكن ليس نهائيا
- ومن مضاعفات الإصابة فقدان القوة والمرونة في الأكتاف بسبب الآلام المتكررة في المرفق .

٣- علاج الطبي للإصابة:

يَجِبُ إجراء تشخيصٍ دقيقٍ أولاً لتَّخْيِصِ الأنسجةِ المصابةِ (بواسطة الطبيب) ويُمكنُ أن يتضمَّنَ العلاج استخدام الأدوية المخدرة أو حقن موضعي (عقاقير طبية ضد الألم أو حقن الكورتيزون) قُرب موضع الإصابة ، وغالبا ما يحدث تورم. وألم في المفصل بعد الحقن يستمر ٤٨ ساعة.

بعد الفحص والتأكد من خلو المفصل من الكسور أو الخلع يتم تثبيت المفصل ، وذلك بعمل جبيرة خلفية فوق المرفق أو لف المفصل بالبلاستر أو تجبيسه في الحالات الشديدة ٢ : ٣ أسابيع. وهذه الفترة من التثبيت كافية لضمان امتصاص الارتشاح والتئام الأنسجة الممزقة في منطقة الإصابة.

العلاج والتأهيل لإصابة مرفق التنس:

الاهداف المطلوب تحقيقها

- خفض الألم والالتهاب
- اكتساب الشفاء
- المحافظة على اللياقة
- استخدام المقاومة على الأنسجة المصابة

محتويات برنامج التأهيل

١- استخدام الثلج على المنطقة المصابة مع التدليك بالثلج

٢- العلاج الحراري :بعد ٧٢ساعه

٣- العلاج الحراري العميق:

تستخدم الموجات فوق الصوتية US بهدف تدفئة وتسخين المفصل المصاب وهذا يساعد على تليين الحركة في المفصل المصاب

العلاج المائي:

العلاج المائي هام جدا وذلك بعمل حمامات ساخنة أو برفين

التأهيل المركي:

أداء تمرينات علاجية رخاصة بعد رفع الجبيرة أو البلاستر . إذ إن الحركة في مفصل المرفق تكون محدودة نتيجة لتثبيت المفصل، وينحصر العلاج بأداء تمرينات إرادية وفق الأتي:

- تمديد وأطالة عضلات الساعد الباسطة للمدى الكامل من الحركة وذلك من اجل الحصول على التئام الكامل وإصلاح النسيج المصاب.

- دوران الذراع - يجب ابقاء الذراع في حالة ثني بسيط في المرفق لتخفيف شدة التمرين.

- تمارين قوه لعضلات الساعد خاصة الجانب السفلي

- تمارين المقاومة تبدأ عندما تظهر علامات التحسن، ويمكن أن يُضاف الوزن تدريجياً ، وتستخدم الأثقال مثل dumbbells ، ويراعى أن تؤدي التمارين في البداية من وضع الجلوس ووضع الساعد على الفخذ بتعلق اليد على الركبتين وباطن اليد إلى أعلى .
- المحافظة على اللياقة البدنية

مدة الشفاء تعتمد على تطور الحالة وتتراوح بين أسبوعين إلى ست شهور.

الوقاية :

- الإحماء المناسب (وخصوصاً لطبيعة الجو)
- تدليك عضلات الكتف جهة المرفق المصاب قبل المباراة أو التدريب.
- تناسق وزن المضرب في التنس مع القوة العضلية وعمر اللاعب.
- استخدام رباط ضاغط حول العضلات بالساعد والرسغ أثناء التدريب والمنافسة
- التدريب لفترة مناسبة ثم ترك القبضة وعمل بسط وثنى للأصابع لإحداث انقباض وانبساط تبادلي في العضلات المستخدمة في التدريب .
- تدليك بالثلج وتدرجات استرخاء وانبساط ٣ دقائق قبل المباراة أو التدريب لمد المرفق تماماً مع بسط وثنى.

تمزق الغضاريف الهلالية للركبة

الغضاريف الهلالية في مفصل الركبة توجد بين عظم القصبة والفخذ وتعمل على تثبيت المفصل وحمايته من الصدمات المفاجئة. وتمزقها شائع الحدوث في كرة القدم واليد والسلة والطائرة والمبارزة والجماز ومسابقات

الميدان والمضمار ، والتنس والاسكواش والغطس والتزلج على الجليد وفي رفع الأثقال والمصارعة .

غالباً ما يحدث التمزق للعضروف الهلالي من الجانب الانسي ، ونسبة التمزق له حوالي خمس أضعاف الجانب الوحشي، ولا تشفى إصابة العضاريف بسهولة بسبب التغذية الدموية الضعيفة، وغالباً ما يحتاج المصاب إلى جراحة، وقد يتمزق ويتآكل الجانب الخلفي من العضروف نتيجة زيادة الضغط عليه. ويصاب بالاصابة ألم حاد أسفل عظم الرضفة (الصابونة) مع سماع صوت طقطقة أو احتكاك خشن.

تشخيص الإصابة:

يتم تشخيص إصابة عضروف الركبة عن طريق الرنين المغناطيسي MRI او عن طريق الأشعة السونار sonar لمفصل الركبة او المنظار، ويتم أيضاً تشخيص إصابة عضروف الركبة ببعض الاختبارات الحركات ولكنها تحتاج الي متخصص .

الأسباب:

- ١- ضغط مباشر بين لقمتي عظم الفخذ والقصبة في الساق في أثناء السقوط أو القفز من الأعلى.
- ٢- اتخاذ الجسم الوضع العمودي بشكل مفاجئ.
- ٣- لف محوري من الفخذ على ثبات نسبي لعظم الساق.
- ٤- تداخل شديد واستدارة وضغط على مفصل الركبة.
- ٥- قد يكون بسبب تمزق سابق بسيط يتطور مع مرور الزمن.

الأمراض:

تكون الأمراض تدريجية :

- ألم في الجزء الداخلي لمفصل الركبة أثناء النشاط الرياضي وألم على طول المفصل عند الضغط وعلى الجزء الداخلي.
- ألم شديد وخاصة عند مد الركبة.
- ارتشاح دموي بالمفصل يظهر في اليوم الثاني غالبا وفي الحالات الحادة .
- عدم قدره على ثني الركبة مع فقدان الاتزان النسبي للمفصل بعض الأحيان.
- صوت في المفصل بسبب تمزق جزء من الغضروف الملامس لعظم الفخذ.
- ليونة عند الضغط الشديد على طول المفصل في الجزء الداخلي.
- ضمور ملحوظ في العضله الرباعيه للفخذ.
- قد يصاحبه اصابات متنوعة بالاربطة الجانبيه الخارجيه والداخلية وبالمحفظة الزلالية المغلفه لمفصل الركبه.

العلاج:

- لابد من ازالة جراحيه للغضروف لان التثبيت لمدة طويلة يؤثر سلبيا على لياقة الرياضي، وتتم الجراحه بواسطة المنظار ويتبعها تاهيل حركي.

التأهيل الحركي وأهدافه:

- إزالة الارتشاح الدموي بعد الجراحه.
- تقوية العضلات والاربطة حول المفصل خاصة (عضلات الفخذ الرباعيه).
- استعادة الوظيفة المهارية لمفصل الركبه ومنع نقص الكفاءة البدنيه والنفسية والمهارية للاعب.

العلاج الاولى:

- ثلج مكان الاصابة.
- رباط ضاغط محكم على المفصل.
- رفع الركبه عاليا نسبيا اعلى الجسم.
- نقل المصاب الى المركز الطبي.

العلاج الجراحي:

في حالة العلاج الجراحي يجب التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي ووضع برنامج حركي قبل اجراء الجراحه لتهيئة العضلات العاملة على مفصل الركبة وخاصة العضلة ذات الرؤوس الأربعة والعضلة التوأمية والنعلية وبشكل لا يؤثر على الغضروف الممزق ، كما يجب استخدام العقاقير الطبية لتخفيف الألم والالتهاب

يمكن إصلاح الغضروف بالمنظار إذا كان التمزق صغير (٤-٥) ملم، ومن ثم ممارسة التمارين التأهيلية بعد يوم أو يومين، وتمارين انزاحة الثابتة بعد أسبوع ثم التمارين التأهيلية الخاصة.

ويتم الشفاء في حالة جراحة تمزق الغضروف خلال (٤-٨ أسابيع من البرنامج الحركي).

البرنامج التأهيلي لتمزق الغضروف:

- التبريد:

يستخدم الثلج مع رباط محكم ليقلل من الارتشاح النموي والتورم للمصاب للإصابة ، وتستخدم الكمادات المثلجة أو أكياس الثلج لمدة ١٠-١٥ دقيقة في مكان الإصابة ثم رباط ضاغط لمدة ٣ أيام.

- التدليك:

يتم تدليك عضلات الفخذ والقدم للجزء المصاب في المراحل المتقدمة من العلاج وباقي الجسم غير المصاب قبل التدريب او المنافسة .

- العلاج الحراري:

تستخدم الموجات القصيرة SW والموجات فوق الصوتية US في المراحل النهائية من العلاج لتحسين الدورة الدموية للمفصل مصاب .

- العلاج المائي:

يستخدم العلاج المائي بعد التئام الجروح وإزالة الخيوط

- العلاج الحركي :

تعد التمرينات التأهيلية إحدى وسائل العلاج الحركي للمحافظة على الصحة ولياقة الفرد المصاب وتبدأ عملية التأهيل فور وقوع الإصابة أو في اليوم الأول للعملية ويشمل:

- تمارين حركية للطرف السليم

- في اليوم الثاني تؤدي تدريبات الانقباض الثابت Isometric ex لعضلات الفخذ ٢-٣ ثواني بعدها ٥-٧ ثواني لإزالة الارتشاح الدموي بعد زوال الألم الحاد وتؤدي بعد الجراحة مباشرة .والمفصل فيها في حالة ثبات .

- رفع الركبة المصابة أعلى نسبيا من الجسم أثناء الجلوس والرقود لزيادة كفاءة الدورة الدموية وتقليل الارتشاح الدموي مع ثني مفصل الحوض وبسط القدم.

- تدريبات نشطة تؤدي في اليوم الثاني للأجزاء غير المصابة من الجسم لرفع اللياقة البدنية بعد عملية المنظار

عملية التثبيت للمفصل لمدة ١٤ يوم ويتم خلال فترة التثبيت:

- تمارين يومية لزيادة قوة الأربطة المفصالية.
- تدريبات ايزومترية متدرجة لمد المفصل المصاب يوميا.
- استخدام الحركات البطيئة للحد من القصور الحركي.
- تدريبات للطرف المصاب بعد وضع وساده تحت الركبة في وضع الاستلقاء في اليوم الأول.
- المشي باستخدام العصا.

بعد عملية التثبيت:

- بعد التثام الجرح تؤدي تمرينات المدى الحركي وتمديد العضلات العاملة والمقابلة معا.
- تدريبات مائية لتثبيت عمل مفصل الركبة وهو أهم من المرونة.
- تقوية الأربطة المفصالية وعضلات حول المفصل.
- تمارين ايزومترية ثابتة الشدة وحركية لعضلات القدم والساق والحوض بدون مقاومه ثم بمقاومه.
- ثني نشط لمفصل الركبة بدون مقاومه ولا يجوز سلبيا.
- تؤدي التمارين من وضع الجلوس والرقود بدون مقاومه ثم تتدرج على حافة منصده وهو أفضل الأوضاع لان فعل الجاذبية وثقل الساق والقدم تؤدي إلى ثني المفصل تلقائيا، ويتم الشد بالعضلات عند مد الركبة والعودة إلى الوضع ويمكن وضع مقاومه (ثقل، كيس رمل، ٢-٤ كغم) لزيادة كفاءة عضلات الفخذ الأمامية.
- تدريبات ضد مقاومه في حالة القصور النسبي لحركة الركبة.
- تمارين حركية مركبة لزيادة القوة العضلية.
- تمارين تقوية العضلات الفخذية.
- المشي على عكاز
- تدريبات مياه عميقة أولا ثم بالتدرج الضحلة.
- صعود وهبوط السلالم.

- المشي بدون عكاز طبي بعد ٤ أسابيع
- تدريبات على ارض رملية.
- ثني الركبة مع حمل أثقال.
- قفز خفيف مع ثني الركبة والجري.
- تدريبات لياقة عامه ومتخصصة مهارية.
- تؤدي التدريبات لمدة ٦- ١٠ اسابيع (٢٠ - ٣٠ جلسة علاجية) وتبدأ يوميا ، وتتدرج الى ٢-٣ مرات اسبوعيا ، ولكن اذا استمر العلاج لا تزيد مدة التأهيل عن شهرين.

الوقاية :

- الاستخدام الوقائي للركبة المطاطة والأربطة الضاغطة أثناء التدريب والمنافسات.
- ألمحافظه على العضلات دافئة أثناء التدريب والمنافسة عن طريق الإحماء الجيد والتدريب المتدرج الشدة.
- عدم تعرض المفصل لضغط عالي مع لف محوري أثناء الممارسة.
- تقوية أربطة المفصل والعضلات المحيطة.
- عدم ثني الركبة لفترات طويلة أو جلوس القرفصاء ، وعدم العودة الى ممارسة النشاط حتى انتهاء مرحلة التأهيل.

المراجع

- ١- التحكيم في كرة السلة ماجد الدالي الناشر ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٥
- ٢- قراءات حديثة في الإصابات الرياضية د.عبدالباسط صديق ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٣
- ٣- تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد د. خالد حمودة د.أشرف كامل ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٢
- ٤- أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية د.عبدالعزیز سلامة ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١٢
- ٥- الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم النظرية والتطبيق د.حسن ابو عبده ماهي للنشر والتوزيع ٢٠١١
- ٦- الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم حسن ابو عبده شعاع للنشر ٢٠١١
- ٧- مواقع الإنترنت

http://www.hamline.edu/hamline_info/athletics/facilities/hutton_arena.html

<http://www.hamline.edu/cla/admission/campuslife/athletics/athletics.html>

<http://www.sportsbusinessjournal.com/article/61172>

<http://tvnz.co.nz/basketball-news/nba-getting-through-tough-times-2539976>

FindSportsNow تعلم كرة السلة من موقع

محتويات الكتاب

٣	أهداء
٥	مقدمة
٧	ضمة
١٠	الرياضة الجماعية أو الالعاب الجماعية
١٢	كرة الطائرة الشاطئية
١٥	الكرة الطائرة Volleyball
٢٣	كرة الماء water polo
٣٤	الهوكي الارضي
٣٧	هوكي الجليد
٣٩	نرجبي
٤٥	كرة القدم
٥٧	ون لعبة كرة القدم
٥٩	ة اليد
٨٣	ون كرة اليد

٨٨	كرة السلة
٩٢	قانون كرة السلة
١٠٧	كرة السلة للصغار
١٣٢	قراءات حديثة في تأهيل الإصابات الرياضية
١٤١	قواعد وأسس و مكونات البرنامج التأهيلي
١٤٤	أنواع التدريبات التأهيلية الحركية
١٥٠	تأهيل بعض إصابات الشائعة في الرياضة
١٧٤	المراجع



15 شارع عثمان فهمي . الرصافة محرم بك
الإسكندرية . مصر

تليفون 002034843427

موبايل 0020103006034

Email: mahy_mizo@yahoo.com

Bibliotheca Alexandrina



1502443